

موسوعة

جابر

لطب الأعشاب

أ. د. جابر بن سالم القحطاني

الجزء الثالث



العيكان
Obekan

مدونة فائدة

موسوعة جابر لطب الأعشاب

الجزء الثالث

تأليف

أ. د. جابر بن سالم موسى القحطاني

www.dr-jaber.com

العيكان
Obaikan

٢٠ مكتبة العبيكان ١٤٢٨ هـ

فهرسة مكتبة الملك فهد الوطنية أثناء النشر

القحطاني، جابر سالم موسى

موسوعة جابر لمطب الأعشاب، / جابر سالم موسى القحطاني

الرياض، ١٤٢٨ هـ

٦١٠ ص؛ ٢٤×١٦،٥ سم

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

١- العلاج بالأعشاب ٢- الأعشاب الطبية أ. العنوان

١٤٢٨ / ٣٢١٢

ديوي ٦١٥.٨٨٢

رقم الإيصال: ١٤٢٨ / ١٦٤٥

ردمك: ٥-٣٧٦-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (مجموعة)

٩-٣٧٨-٥٤-٩٩٦٠-٩٧٨ (ج ٢)

الطبعة الأولى

١٤٢٩ هـ / ٢٠٠٨ م

حقوق الطباعة محفوظة للناشر

الناشر:	للنشر	التوزيع: مكتبة
الرياض - شارع العليا العام - جنوب برج المملكة	الرياض - العليا - تقاطع طريق الملك فهد مع العروبة	
هاتف ٢٩٣٧٥٧٤ / ٢٩٣٧٥٨١ / فاكس ٢٩٣٧٥٨٨	هاتف ٤١٩٠٠١٨ / ٤١٥١٤٢٤ / فاكس ٤٦٥٠١٢٩	
ص. ب ٦٧٦٢٢ الرمز ١١٥١٧	ص. ب ٦٢٨٠٧ الرمز ١١٥٩٥	

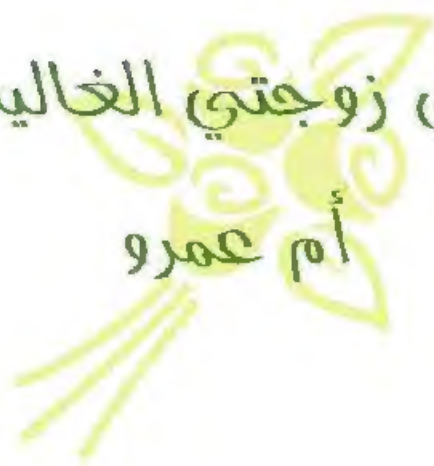
لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو نقله في أي شكل أو واسطة، سواء أكانت إلكترونية أو ميكانيكية، بما في ذلك التصوير بالتسليح «فوتوكوبي»، أو التسجيل، أو التخزين والاسترجاع، دون إذن خطي من الناشر.



الإهداء

إلى زوجتي الغالية

أم عمرو



محتويات الجزء الثالث

المحتويات

اضطرابات الغدد الكظرية Adrenal disorder

الإجهاض Abortion

الإسهال Diarrhea

الاكتئاب Depression

الالتهاب Inflammation

الالتهاب الرئوي Pneumonia

الإمساك Constipation

الأورام الليفية للرحم Fibroids Uterine

البري بري Beriberi

البشرة الدهنية Oily Skin

البطان الرحمي Endometrosis

البلاجرا Pellagra

البهاق Vitilligo

التسمم الغذائي Food Poisoning

التسمم الكيميائي Chemical Poisoning

التصلب العصبي المتعدد Multiple Sclerosis

التقلصات العضلية Muscle Cramps

التليف الكيسي Cystic Fibrosis

التهاب الأعصاب Neuritis

التهاب الأوردة التجلطي Thrombophlebitis:

التهاب الجلد Dermatitis

التهاب الجلد الزهمي Seborrhea dermatitis

التهاب الزائدة الدودية Appendicitis

الحقن الشرجية Enemas

التهاب اللوزتين Tonsillitis

التهاب الملتحمة Conjunctivitis

التهاب المهبل Vaginitis

التهاب المهبل Vaginitis والسيلان المهبطي Leukorrhea

التوتر Stress

Autism د

الجديري Chickenpox

الحمى Fever

الحمى الروماتيزمية Rheumatic Fever

الحمى الشوكية Meningitis

الخداز Narcolepsy

الخراج Abscess

الدمل Boil

الروماتزم Rheumatism

الزكام (Coryza) Gravedo

السقوط الرحمي Prolapse of the Uterus

انسليالات المخاطية Polyps

الشخير Snoring

الشعر وأمراضه الشائعة Hair and Hair Diseases

الصداع النصفي Migraine

Bulimia Nervosa الضور العصبي

Yeast Infection العدوى بفطر الخميرة

Perspire, Sweat العرق

Infertility العقم

Homeopathy المثلي

Reflexology العلاج بالضغط على الخفين والكفين

Aromatherapy العلاج بالعطور

Hernia, Hiata الفتق الفرجوي

Schizophrenia الفصام

Aphthous ulcers القرحة الأكلة

Anxiety Disorder القلق

Colon القولون

Ulcerative colitis القولون التقرحي

Candidiasis الكانديدا

Rickets الكساح

Chlamydia الكلاميديا

Cholesterol الكوليسترول

Sebaceous cyst الكيسة الزهمية

Sore Throat ألم الحلق

Backache ألم الظهر

Artificial sweeteners المحليات الصناعية

Fibrocystic Disease of The Breast المرض الليفي الكيسي للثدي

المشكلات الصحية التي يتعرض لها الإنسان أثناء فصل الشتاء

Health Problems During Winter Time البارد وطرق تفاديها

Cataracts and Antioxidant المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة

Glaucoma المياه الزرقاء في العين

Melatonin الميلاتونين



- الناسور Fistula
التففس الكريه (Halitosis) Bad Breath
النقرس Gout
التكاف Mumps
النمش Freckles
اليرقان Jaundice
أمراض الأطفال Nail Problems
أمراض الجهاز الدوري Cardiovascular Disease
أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي Neuronitis and Lymphatic Diseases
أمراض ما حول الأسنان Periodntal Disease
بال الفراش Bed wetting
تجمع السوائل في الجسم Edema
تسوس الأسنان Tooth Decay
تصلب الشرايين Arteriosclerosis
تقويم العمود الفقري باليد Chiropractic
ف الكبد Cirrhosis of the liver
تنقية السموم من جسم الإنسان Poisoning Purification of the Body
جرثومة المعدة Helicobacter pylori
حب الشباب الوردي Rosacea
سرطان البروستاتا Prostate Cancer
سرطان الثدي Breat Caner
سرطان الجلد Skin cancer
سوء الهضم أو عسر الهضم Indigestion
صرير الأسنان Bruxism
ضعف الشهية Appetite, poor
ظاهرة رينود Raynauds phenomenon
عته الشيخوخة Senility



عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عدوى الأذن Ear infection

عدوى الفطريات Fungal Infection

عدوى المثانة Bladder Infection

فرط النشاط Hyperactivity

فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

فقدان البصر Dimness

فقدان السمع Hearing loss

قدم الرياضي Athlete's foot

قرح العناق Leg Ulcers

قرحة الفراش Bedsores

قلوية الجسم Alkalosis

متلازمة الآلام الليقية العضلية Fibromyalgia Sundrome

متلازمة داون Down Syndrome

متلازمة ري Reyes Syndrome

متلازمة سوء الامتصاص Malabsorption syndrome

متلازمة قناة لرسع Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة كوشنج cushings syndrome

متلازمة ما قبل الحيض Premenstrual Syndrom

مرض الإشعاع Radiation Sickness

مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

مرض برايت (أمراض الكلى) Kidney Disease

مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض كرون CROHN'S DISEASE

مرض لايم Lyme Disease

مرض ليجيونييرز Legeionnaires

Mnire Disease مرض منير

Corns and Calluses مسمار القدم والجسأه

Hysterectomy-Related Problem مشكلات استئصال الرحم

Pregnancy Related Problems مشكلات الحمل

Temporomandibular Joint Syndrome مشكلات المفصل الصدغي الفكي

Growth Problems مشكلات النمو

Menopause Related Problems مشكلات سن اليأس

Memory Problems مشكلات الذاكرة

لمراجع الأجنبيةة

لمراجع المربيةة





اضطرابات الغدة الكظرية

Adrenal disorder

لغدتان الكظريتان Adrenal glands في جسم الإنسان هما زوج من الأعضاء مثلثة الشكل، تقعان أو تقبعان على قمة الكليتين، وكل غدة منهما ترن في الحالات العادية نحو 5 جرامات، وتتكون من جراين هما القشرة Cortex أو ما يعرف بالقسم الخارجي، وهي مسؤولة عن إفراز هرمون الكورتيزون، والنخاع Medulla أو ما يعرف بالقسم المركزي، الذي يفرز هرمون الأدرينالين.

والقشرة الكظرية تعمل على المحافظة على توازن الماء والأملاح في جسم الإنسان، وتسهم أيضاً في عملية أيض الكربوهيدرات، وتنظم سكر الدم، فضلاً عن هذا فإنها تنتج هرموناً جنسياً يشبه ذلك الذي تنتجه الخصيتان.

أما لنخاع الكظري فينتج هرمون الإنفرين أو ما يُسمى بهرمون الأدرينالين، عندما يتعرض الجسم للضغط أو التوتر وهذا الهرمون يسرع بمعدل الأيض، ويؤدي إلى حدوث تغيرات فسيولوجية أخرى، تهدف إلى مساعدة الجسم على مواجهة الأخطار.

المشكلات التي تحدث عند هبوط وظائف الغدة الكظرية :

عند هبوط وظائف الغدة الكظرية تحدث الأعراض الآتية.

التبؤ والشعور بالدوار والصداع وضعف الذاكرة واشتهاء الطعام بشدة وهرط الحساسية. واضطرابات في سكر الدم وإذا كان الانحماض في نشاط، الفشره الكظرية شديداً، فقد تنتج عنه حالة نادرة تسمى مرض أديسون Addison's Disease.

وأعراضه تشمل الإعياء وفقدان الشهية والدوار أو الإغماء والغثبان وتقلب المزاج وقلة شعر الجسم، وعدم القدرة على مواجهة التوتر. وقد يشكو المريض أيضاً من الشعور بالبرد، ومن الشائع حدوث تغير في لون الجلد إلى اللون الداكن، وتغير لون الركبتين والمرفقين وندب في الجلد وطيّاته، وطيّات راحة الكف تكون أكثر وضوحاً عند تعرض تلك الأجزاء للشمس. وقد تبدو لفتحات الخارجية للجسم مثل الفم، وكذلك بمش الجلد أكثر قتامة في اللون، ويتميز هذا المرض أيضاً بظهور خطوط لوتية غامقة على طول الأظفار وبقامة لون الشعر. ومرضى أديسون حالة مرمية تحتاج إلى علاج طول الحياة.

أما ما يعرف بمرض أو متلازمة كوشنج Cushing's Syndrome فهو اضطراب نادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز، فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والردفين، ولكن أطرافهم تكون نحيفة، كما أن وجوههم تكون مستديرة وهو ما يسمى وجه القمر Moon face وأيضاً يكون الضعف العصبي وصمور العضلات من الأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه، وقد يبدو الجفنان متورمين. ومن الشائع أن يريد نمو لشعر في الجسم، وقد تظهر للنساء شوارب ولحي، مما يضطرهن إلى استخدام أدوات الحلاقة التي يستخدمها الرجال كل يوم. والمصابون بمرض كوشنج بصفة عامة يكونون أكثر عرضة للمرض ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطئاً. ويؤدي ترقق الجلد في حالات مرض كوشنج إلى ظهور الكدمات وعلامات نانحة عن تمدد الجلد.

ما هو السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية؟

يعود السبب في تدهور القدرة الوظيفية للغدد الكظرية إلى الاستعمال الواسع المدى للعلاج بالكورتيزون للأمراض غير المتعلقة بالغدد الكظرية مثل الالتهاب المفصلي والربو حيث يكون الاستخدام الطويل المدى لأدوية الكورتيزون يجعل العدد الكظرية تنكمش في الحجم، وقد يؤدي إلى ظهور المريض بمظهر يشبه المصاب بمرض كوشنج كما يمكن أن تحدث الحالة المسماة «فشل القشرة الكظرية» بسبب مرض العدة بنحامية، أو مرض «سل» «الدرن» كما يمكن أن يسهم إدمان الكحول والتدخين والمخدرات والعادات العدائية السيئة في الإصابة بالمشل الكظري.



كيف يمكن للشخص معرفة أنه مصاب باضطرابات في الغدد الكظرية؟

في الأحوال العادية يكون ضغط الدم الانقباضي، وهو رقم البسط العلوي في قياس ضغط الدم ١٢٠، ٨٠ أعلى بمقدار عشر نقاط عندما يكون الشخص واقفاً عما لو كان راقداً. فإذا كانت الغدة الكظرية لا تعمل بشكل سليم فقد لا يكون هذا هو الحال، خذ قراءتين لضغط الدم وقارنهما، إحداهما في الوضعية راقداً والآخرى أثناء الوقوف والطريقة أن ترقد وتستريح لمدة ٥ دقائق ثم قس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً وقس ضغط دمك، وبعد ذلك قم واقفاً مرة أخرى وقس ضغط دمك مرة ثانية في الحال، فإذا كانت قراءة ضغط الدم عند الوقوف أقل فهناك شك أنك مصاب بانخفاض في وظيفة الغدة الكظرية.

ودرجة انخفاض ضغط الدم عند الوقوف تتناسب طردياً في الغالب مع شدة حالة انخفاض وظيفة الغدة الكظرية.

هل هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية لاضطرابات الغدد الكظرية؟

نعم هناك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية مع حماية غدتية خاصة.

أولاً: الأدوية العشبية:

- ١- الأسطراغالس Astragalus: نبات عشبي معمر لا يريد ارتفاعه عن ٤٠ سم. الجزء المستخدم من النبات جذوره وتحتوي الجذور على اسباراجين وكالسيوم وستيرويدات واستراجالوزيدات، يعمل مضاداً للفيروسات ومنبهاً جيداً للمناعة، ويحسن وظائف الغدة الكظرية، ويساعد على الإقلال من التوتر، ومدرراً للبول وضد التعرق المفرط. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذور وتوضع على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد مستحضر مقش يباع في محال لأعذية لصحية. يؤخذ ٢ كبسولات ثلاث مرات يومياً.

ԳԼՈՒԽ ԴՆԵՔԱՆԻ ԲԱՐՈՑԻՆԵՐ ԵՐԵՎԱՆԻ ԲԱՐՈՑԻՆԵՐ



٢٠- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng: نبات شجيري معمر، الجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على الوثيروزيدات، ليفناسات وكومارينات وترينيات صابونية ثلاثية وبروبانيدات الفينيل، ويعمل الجذر على حماية جهاز المناعة، ويساعد الغدة الكظرية على إعداد الجسم لمواجهة مواقف التوتر والضغط، ومقوٍ. يجب عدم استخدام الجنسنج إذا كنت تعاني نقصاً في سكر الدم أو ارتفاعاً في ضغط الدم أو اضطرابات في القلب.



٣ حصى البان (إكليل الحبل) Rosemary نبات عشبي صغير معمر الحرة المستخدم جميع أجزاء النبات. يحتوي على زيت طيار وفلافويدات وحمض الروزمارينيك وروزميرسين. يستخدم نبات حصى البان لتثبيبه غدد الكظر وفي حالات ضعف دوران الدم والاكتئاب والتوتر ولرفع المعنويات. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة. وتوضع على ملء كوب ماء مغلي. ويصفى بعد عشر دقائق، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.





١- عشبة الليمون Lemon grass:

نبات عشبي معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه وزيتته العطري تحتوي الأوراق على زيت طيار. تستخدم عشبة الليمون لتثبيته غدد الكظر، ولعلاج لمشكلات الهضمية، وبالأخص الانتفاخات البطنية. كما تعمل خافضة

لحرارة. يؤخذ من ملعقة طعام من مجروش الأوراق على ملء كوب ماء مغلي. ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.





٥- الحرشف البري (أبو كعب) Milk Thistle : وهو نبات عشبي معمر .
الجزء المستخدم منه أوراقه وبذوره
المحتوية على ليفناسات الفلافون ،
وأهم مركب فيه هو السيليمارين ،
يستخدم لتنشيط الغدد الكظرية
وكأفضل علاج ضد سُموم الكبد ،
وهو من الأعشاب الآمنة جداً .
ويؤخذ بمعدل ٢٠٠ ملجم ، ويوجد
منه مستحضر مقلن يباع في محال
الأغذية الصحية ، حيث يؤخذ بمعدل
كبسولة واحدة مرتين في اليوم .



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ب المركب جميع أنواع فيتامين ب المركب ضرورية لوظائف الغدد الكظرية. يؤخذ بمعدل ١٠٠ ملجم مرتين يومياً.
- ٢- فيتامين ج وهو ضروري لأداء الغدد الكظرية لوظائفها بشكل سليم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ - ١٠٠٠٠ ملجم يومياً مقسمة على الوجبات.
- ٣- ل تيروسين. يقوم بتعزيز وظائف الغدد الكظرية. ويخفف من وطأة التوتر على تلك الغدد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً على معدة خاوية. تناوله مع الماء وليس مع الحليب.
- ٤- عصارة أو صيغة الغدد الكظرية النيئة: تحضر صيغات من الغدد الكظرية للحيوانات. وتؤخذ حسب إرشادات الطبيب. يقوم البروتين المشتق من هذه المادة بإعادة بناء وتعويض الغدد الكظرية.

نصائح يجب اتباعها من قبل مرضى الغدد الكظرية:

- ١- استهلك كميات كبيرة من الفواكه والخضار الطازجة، خاصة الورقية الخضراء منها.
- ٢- استهلك كمية كبيرة من الأرز البني والبقول والمكسرات وزيت الزيتون والقمح وجنين القمح.
- ٣- تناول الأسماك التي تعيش في أعماق البحار مثل السلمون والتونة بمعدل ٣ مرات في الأسبوع على الأقل.
- ٤- أضف إلى طعامك الثوم والبصل والمشروم المعروف بالشيتاك والشعير والبرغل.
- ٥- ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية والمصنعة واللحوم الحمراء والصودا والسكر المكرر والدقيق الأبيض.

٦- تجنب الخمر والشاي والقهوة والشوكولاتة والتدخين. فهذه المواد سامة على الغدد الكظرية.

٧- مارس الرياضة المعتدلة بانتظام، فهي تنشط الغدد الكظرية، وتساعد على تخفيف التوتر.

٨- تجنب التوتر والصغوط بقدر الإمكان. حيث إن التوتر المستمر يسبب تدمير الغدد الكظرية.





الإجهاض

Abortion

الإجهاض هو إنهاء الحمل قبل الموعد المحدد للولادة، وينتج عند موت المصفة أو الجنين. ويمكن أن يكون الإجهاض تلقائياً أو متعمداً وتوجد هناك أنواع أخرى من الإجهاض، منها: الإجهاض الحتمي والإجهاض العلاجي وفي حالة الإجهاض التلقائي يجرى الحنين من الأم، يحدث كثير من حالات الإجهاض التلقائي نتيجة أسباب طبيعية، أما في حالة الإجهاض المتعمد فإن الحنين يتم إخراجه بطرق صناعية، وتجرى عادة بأسلوب طبي. ولالإجهاض مخاطر حيث يجب أن تكون عملية الإجهاض تحت رعاية طبية مؤهلة، وتحت ظروف صحية جيدة، تتوافر أثناء عملية الولادة أو الإجهاض، إذ إن إجراء العملية في ظروف غير صحية تسبب سببه وفيات كبيرة من الأمهات الحوامل من جراء حمى النفاس، وإن إجراء العملية بواسطة أشعاص غير ماهرين وتحت ظروف صحية سيئة قد يسبب موت بعض الأمهات الحوامل. أما من يبقى منهن حياً فيكون عرضة للإصابة بأضرار دائمة في الجهاز التناسلي.

طرق الإجهاض قد يقوم الطبيب بعملية الإجهاض بطرق متعددة ففي أثناء الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، تكون الطريقة لسائدة للإجهاض بإجراء شحط وكشط أو السحب الفراغي وفي هذه الطريقة يجرى الحنين بطريقة الشحط بواسطة رشافه فراغية، وبلي ذلك سير أو كشط جدار الرحم بواسطة أدوات حراحية تسمى مكاشط وفي ثناء الأشهر الستة الأولى من الحمل، يستعمل كثير من الأطباء طريقة التوسيع والتفريغ، وفي هذه الطريقة يُجرى الجنين داخل الرحم ثم يجرى، وتوجد طريقة أخرى تحتوي على حقن محلول ملح، وذلك في سائل المشيمة الذي يحيط

بالجنين، ومن ثم يقتل المحلول الجنين، ويتسبب في خروجه من الرحم، ويمكن أيضاً إجراء عملية الإجهاض في الثلث الثاني بحقن أدوية بروتا حلا ندين (وهو نوع من الهورمونات التي يمكن تصنيعها في صورة أدوية) في سائل السلس، فإن هذه الأدوية تسبب تقلص العضلات، الذي يطرد الجنين من الرحم.

الإجهاض التلقائي: النهاية العرضية أو الطبيعية للحمل قبل تمكن الجنين من يعيش خارج حسد أمه. تدل الدراسات أن ما بين ١٥% و ٢٠% من مختلف حالات الحمل المشخصة تنتهي بالإجهاض وتكون مخاطر الإجهاض التلقائي أشد أثناء الشهور الثلاثة الأولى بعد الإخصاب، وهي الفترة التي تحفل فيها بساء كثيرات أنهن حوامل. وبذلك فإن النسبة الكلية للإجهاض التلقائي، ومنها حالات حمل غير المشخصة قد تصل إلى ٥٠% في الواقع. تحدث ٦٠% تقريباً من حالات الإجهاض التلقائي بسبب عيوب في صبغيات (كروموسومات) الحين، وفي معظم حالات الإجهاض التلقائي المتضمنة لصبغيات مختلة لا يتمكن الجنين من النمو بصورة طبيعية. كما أن الإجهاض التلقائي قد يحدث أيضاً في حالة عدم وجود كميات كافية من البروجسترون؛ وهو الهرمون الضروري للمحافظة على حمل. وتجهض بعض النساء، لأن الرحم لا يستطيع تحمل صعود الجنين النامي. وإضافة إلى ذلك ترتبط أمراض مزمنة معينة بحالات الإجهاض التلقائي، وتتطلب النساء اللاتي يعانين من تلك الأمراض مثل مرض السكر ومرض الكلى رعاية طبية دقيقة أثناء الحمل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- إذا تعرضت لحدوث نزيف أو تقلصات فعليك باستشارة الطبيب فوراً.
- ٢- الحمل خارج الرحم يمثل خطورة شديدة، ويمكن أن يسبب تقلصات ونزيفاً خفيفاً. وفي بعض الحالات قد لا يسبب أي أعراض باستثناء ألم خفيف بالبطن، مما يجعل التشخيص عسيراً. إذا حدث انفجار لأنبوبة فالوب نتيجة الحمل خارج الرحم، فإنه قد يؤدي إلى حدوث نزيف وعدوى تهدد الحياة، وهذه الحالة تتطلب التدخل الجراحي الفوري.





الإسهال

Diarrhea

الإسهال هو تفرغ الأمعاء من محتوياتها بكثرة مع تحول البراز إلى اللينة الشديدة، ومن ثم الزيادة المفرطة في عدد مرات التبرز. والإسهال خليق بأن يكون مقلقاً للراحة ومجهداً، وقد يصطبغ بقيء وتقيضات وطمأ ووجع حسي بالبطن. ويظهر الإسهال بعد مدة تتراوح بين الساعة والأربع والعشرين ساعة من تناول المادة المسببة للإسهال، ويتوقف ذلك على نوع الجر ثم التي حدثته.

أنواع الإسهال، يوجد الإسهال على عدة أشكال، هي:

١- الإسهال العادي الذي يحدث نتيجة للإفراط في الطعام أو أكل فواكه أو حُضر ممرطة في النصج أو قاصرة عنه و أنواع معينة من الجبن أو التوابل أو محرشات الأمعاء، كل هذه تسبب الإسهال العادي.

٢- الإسهال الناتج عن تناول طعام و شرب ملوث بالحرثيم أو لفيروسات، التي تتسرب إلى الطعام بوساطة حامل لها، سواء أكان شخصاً أم حيواناً معدياً بها، ومن ثم تتكاثر هذه الكائنات الممرضة في الطعام.

٣- الإسهال الناتج من أنواع معينة من الكيمياء التي تحد طريقها إلى الطعام بطريقة عرضية غير مقصودة، مثل الرصاص والزرنيخ أو الكاديوم والسيترات والأستركين.

٤- الدسنتاريا، وهي تنقسم إلى قسمين:

١- الزحار الباسيلي، وهو يحدث بسبب العدوى بميكروب الزحار الباسيلي، الذي يدخل إلى جهاز الهضم عن طريق الفم، وله أعراض شديدة الوطأة،

حيث يصاب الشخص بإسهال شديد قد يضطر للتبرز أكثر من عشرين مرة في اليوم، ويكون إسهالاً مصحوباً بدم ومخاط وارتفاع في درجة الحرارة وتعب وإعياء شديدين.

ب- الرحار الأميبي، الذي يسمى بالديسنتاريا المكيسة، وهو يحدث بسبب الإصابة بطفيلي الأميبا، الذي يدخل جهاز الهضم عن طريق الفم، ويعيش في الجزء الأخير من الأمعاء الدقيقة وفي الأمعاء الغليظة، ويبقى هناك هادئاً لفترة قد تطول أو تقصر دون أن تظهر أي أعراض. فإذا ما تحول الطفيلي إلى حالته النشطة فإن الشخص يصاب باضطرابات هضمية واضحة، وانتفاخ في البطن، وشعور بعدم الراحة مع وجود ألم بالحجم على طول ممر القولون، وتحدث إسهالات شديدة تكون بدم ومخاط وترتفع درجة الحرارة، وإذا أهمل المرض فقد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة، أهمها إصابة الأمعاء بالتقرحات أو انثقابها، وهي حالة خطيرة تؤدي إلى مضاعفات لاحمد عياها، ومن أهم المضاعفات التهاب الكبد الأميبي، حيث يحرق الطفيلي حدار الأمعاء ويصل إلى الكبد عن طريق الدورة الدموية، وعندما يستقر في الكبد يحدث احتقاناً وانتهاباً من الخلايا، ثم تبدأ الخلايا بالتلاشي ويتعاقم المرض، فيشعر المريض في البداية بالألم في الجانب العلوي الأيمن من البطن مع ارتفاع في درجة الحرارة، وتفرق وقدان الشهية للطعام، ويزداد حجم كبد ويؤدي لمسه باليد إلى ألم شديد.

٥- سوء الامتصاص ويعرف بالزرب الزلاقي:

وهو عبارة عن حل يصيب الأمعاء الدقيقة، ويتصف بسوء امتصاص للدهون، واضطراب الحركة المعوية، ويسبب هذا النوع التخسسي لمادة الحلوتين البروتينية الموحودة في لقمح ومشتقاته، حيث يتظاهر المرض بإسهال دهني كريه الرائحة، مع كبر كمية البراز المطروحة، ويصاب المريض بنقص في الوزن وعقر في الدم واصفرار في الوجه.

٦- الكوليرا:

وهو مرض تسببه جرثومة اسمها صمة الكوليرا، وهي تدخل جسم الإنسان عن طريق الفم بواسطة المياه والخضر والمواكه واللحوم الملوثة كما يلعب



الذباب دوراً هاماً في نقل الحراثيم إلى هنا وهناك بعد دخول الحرثومة إلى الجهاز الهضمي بمدة تتراوح بين يوم واحد إلى خمسة أيام، تبدأ أعراض المرض بالظهور فيحدث إسهال شديد يصح فيه البراز شبيهاً بماء الأزرق، وقد يضطر الإنسان للتبرز أكثر من ٦٠ مرة في اليوم الواحد

٧- التيفويد

يدخل جرثوم التيفويد إلى الجسم عن طريق الفم وعن طريق طعام ملوث، ومن أعراضه ارتفاع في درجة الحرارة وانتفاخ البطن والإسهال، وقد يؤدي إلى نزف في الأمعاء وانتفاخ.

٨- إسهال المسافر:

إن إسهال المسافر قد يكثر عند أولئك الذين يرتحلون ويسافرون إلى بلاد اجنبية، أو إلى بلاد وُماكن غير مأثوقة من قبل بلادهم، والأسباب الحقيقية لإسهال المسافر غير معروفة على وجه الدقة، ولكن ربما كان سبب ذلك ملابسات جديدة مثل تناول طعمة غير مأثوقة، أو تعرض الجسم إلى غزو مباعت من حراثيم وفيروسات لم يتعودها المسافر في بلده الأصلي.

٩- الحساسية:

تعد الحساسية لأغذية معينة سبباً كبيراً في حدوث الإسهال كما أن بعض الأدوية قد تسبب الإسهال.

أسباب الإسهال:

هناك مسببات كثيرة للإسهال، لكن من أهمها ما يأتي:

- ١- تناول الأطعمة الملوثة.
- ٢- عسر الهضم الذي يسبب هيجاناً في الأمعاء.
- ٣- تناول أطعمة كثيرة أو هواكه أو حُضر ناضجة أكثر من اللازم أو لم تنضج بعد.
- ٤- التعرض للرطوبة والبرد.
- ٥- تناول عقاقير قوية.

- ٦- الهياج العصبي.
- ٧- الحساسية لبعض الأغذية والأدوية.
- ٨- سوء الامتصاص.
- ٩- الإصابة بالعدسنتاريا بتويعها الرجار الباسيلي والزحار الأميبي.
- ١٠- التسمم ببعض الكيماويات أو النباتات السامة.
- ١١- الإفراط في المشروبات الكحولية.
- ١٢- الكوليرا أو التيفوئيد.
- ١٣- السفر والتنقل من بلد إلى بلد آخر.

أعراض الإسهال:

للإسهال أعراض كثيرة لكن من أهمها ما يأتي:

- ١- إسهال يظهر بعد أقل من ساعة وخاصة عند تعاطي أغذية ملوثة بالمعادن الثقيلة، مثل الرصاص والزرنيخ و لزيثيق و لكديميوم، أو بعض النباتات السامة مثل الأستركين، ويمكن أن يظهر الإسهال بعد ٢٤ ساعة من تناول الأطعمة الملوثة بالميكروبات أو الفيروسات.
- ٢- القيء المصاحب لإسهال في بعض الحالات.
- ٣- ارتفاع في درجة الحرارة وتعرق.
- ٤- تقلصات معوية وانتفاخ البطن وظهور غازات.
- ٥- ظهور دم ومخاط مصاحب للإسهال. وبالأخص عند الإصابة بالعدسنتاريا الباسيلية أو الأميبية.
- ٦- الحفاف الذي يصاب به مريض الإسهال وهو خطير جداً.
- ٧- الضعف والإجهاد واصفرار الوجه.
- ٨- فقد الشهية للطعام.
- ٩- تلوث البراز باللون الأخضر والرائحة الكريهة.
- ١٠- الظلمة وجفاف الفم.

علاج الإسهال:

مثمما ذكرنا أن الإسهال اسواع، وكل نوع ربما يحتاج إلى علاج خاص، فمثلاً الإسهال الناتج عن الإصابة بميكروبات أو فطريات أو فيروسات لربما احتاج الأمر إلى العلاج بالمضادات الحيوية بجانب بعض الوصفات العشبية وينقسم علاج الإسهال إلى قسمين هما مثل المصادات الحيوية والأعشاب والمكملات الغذائية الأوديوسين، الكلورانفينكول والسلفوناميدات والسلفاديارين.

أولاً المضادات الحيوية

نأساً، العلاج بالادوية العشبية والمشتقات الحيوانية، ومن أهمها ما يأتي

- ١- التوت الشوكي Blackberry وتوت العليق Raspberry، ويمكن مرج ملعقة من مسحوق أوراق كل منهما، وإصافتهما إلى ملء كوب ماء مغلي، وتركه ينقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في مساء.
- ٢- الحروب Carob: والجزء المستعمل من الحروب هو ثماره، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق ثمار الحروب وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يحرك بالملعقة ويشرب جميع محتويات الكأس مرة واحدة علىريق، أو يمكن أكل ثمره كاملة من الحروب على لريق، وهذه الوصفة خاصة بالإسهال الناتج من بكتريا السالمونيلا أو الفيروسات.





٣- الرمان: يعد الرمان من أفضل المواد لإيقاف الإسهال، وخاصة الإسهال الناتج من لدستاريا أو أي نوع آخر من الأنواع التي تسبب الإسهال. يؤخذ رمانة وتقشر ويرمي بقشرها، ثم يؤخذ اللب أو ما يعرف بشحم الرمان مع بذوره ويوضع في خللاطة ويخلط، ثم يشرب دفعة واحدة قبل طعام الإفطار ساعة. وذلك مرة واحدة في اليوم.

٤- الأرز والسفرجل: يوضع ملء كوب من الماء في قدر، ثم يضاف له ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأرز ومعلقة صغيرة من مسحوق السفرجل. وينترك على النار حتى ينضج، ثم يبرد ويؤكل من قبل المريض.



موسوعة جابر لطب الأحياء



- ٥ ثمار العرعر: تؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش ثمار العرعر، ثم تصاف إلى قدر به ماء كوب ماء بارد، ويوضع على النار حتى يغلي، ثم تنخفض درجة الحرارة ويسبك بعد ذلك يغلي لمدة عشر دقائق، ثم بعد ذلك يترك جانباً مدة عشر دقائق أخرى، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.
- ٦ - عسل النحل ليقى: يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، حيث يتوقف الإسهال بإذن الله.



٧- الجزر يستخدم الجزر على نطاق واسع لعلاج إسهال الأطفال بشكل خاص. حيث تؤخذ حبات حرر وتبشر ، ثم يتناولها الطفل المصاب بالإسهال بمعدل مرتين في اليوم. أما الطفل لرضيع فيعطى حساء الجزر. ويعمل بتقطيع نصف كيلو من الجزر إلى قطع صغيرة وتطبخ مع كوبين من الماء لمدة ساعة وربع الساعة. ثم بعد ذلك يؤخذ الجزر ويهرس في منخل دقيق الثقوب ويضاف الماء المغلي إلى ما يسقط من الجزر تحت المنخل إلى أن يصل حجمها إلى اللتر. ثم يضاف لها ملعقة صغيرة من ملح الطعام وتحقق جيداً. ثم يعطى الطفل الرضيع من هذا المزيج بمعدل كوب صغير ثلاث مرات في اليوم.



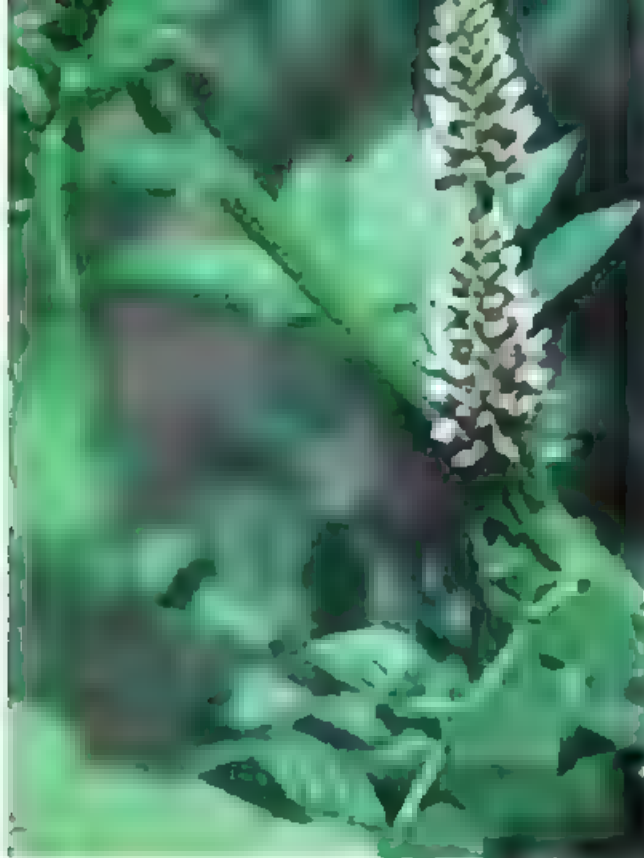


٨- التفاح: يشفي التفاح بإذن الله من الإسهال المزمن والحاد، خاصة إسهال الأطفال والرضع أثناء الصيف، ولهذا الغرض يمنع الطفل عن تناول أي نوع من الغذاء إلا التفاح فقط؛ وذلك ببشر ٧-٩ تقاحات بعد تقشيرها وإزالة البذور منها، ثم يغذي الطفل بها إلى درجة الشبع ثلاث

مرات في اليوم. وبعد ظهور لتحسن يومين نفس كمية تفاح، ويضاف إليه مفلي الشوفان. واستمر ر تحسن الطفل بتقل إلى الغذاء الطبيعي.

٩- الثوم: يُعد الثوم أفضل علاج للدستاريا، حيث يؤخذ فص ثوم كل سب ساعات على أن يكون المص الأول على الريق، ويستمر هذا العلاج نحو ٩٠ يوماً.

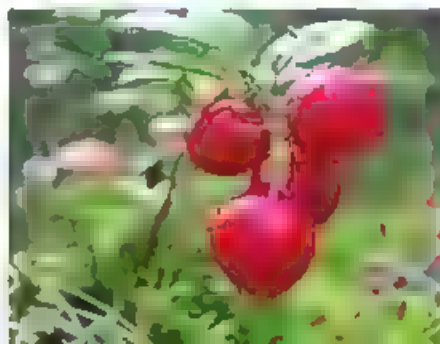




١٠- عرقسوس يستخدم مسحوق العرقسوس لعلاج الدسنتاريا، وذلك بأحد نصف ملعقة صغيرة من مسحوق العرقسوس ومزجها مع نصف كوب ماء بارد ومزجها جيداً وشربها بمعدل كل ٦ ساعات، ويستمر الاستعمال لمدة ٨ أسابيع.

١١- الشاي لشاي يعقل البطن يشرب أربعة أكواب من الشاي يومياً، حيث يحتوي على مادة ابغفص القابض.

١٢ ثمار الزعرور مغلي ثمار الزعرور الياسة نواقع ٣- حراماً مع لتر من ماء يوقف الإسهال لشديد.





خارچشمارا خپه اړخ څرنگه

١٢- القرقة: يؤخذ نصف

ملعقة صغيرة من مسحوق

القرقة السيلانية ثم تغمر

في كوب ماء مغلي وتترك

مغطاة لمدة عشر دقائق،

ثم تصفى ويشرب الماء

بمعدل ثلاث مرات في

اليوم.





١٤- البردقوش ولسان الحمل السناني يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من البردقوش مع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لسان الحمل السناني وتوضعان في كوب، ثم يضاف لهما الماء المغني ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى بعد ذلك ويشرب بعد كل وجبة، وتعالج الدسنتاريا بعقاقير الملاجين وحقن الأمثين والسلفاجونيادين.

ثالثاً: المكملات الغذائية.

- ١- أقراص الفحم النشط: يؤخذ ٤ أقراص مع ماء كل ساعة حتى ينتهي الإسهال. وهي تقوم بامتصاص السموم من القولون وتبار الدم.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: وهي تساعد في تكوين البراز.
- ٣- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، لتعويض المعادن التي فقدت في الإسهال.
- ٤- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً لتعويض البوتاسيوم المفقود في السوائل.
- ٥- أسندوفيس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ماء نظيف مرتين يومياً على معدة خاوية، وهي تقوم بتعويض البكتريا النافعة التي فقدت.
- ٦- الكالسيوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم لتعويض الكالسيوم الذي فقد من الجسم.
- ٧- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ٣ مرات يومياً، وهو يقوم بهضم وامتصاص المغذيات.
- ٨- فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ومهمته حماية العشاء المخاطي المبطن لجهاز القولون.
- ٩- الزنك: يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، يجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠ مجم، وهو يساعد في إصلاح الأجهزة النافذة بالجهاز الهضمي وتحسين الاستجابة المناعية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- اشرب كمية كبيرة من السوائل مثل الخروب الدافئ، عصير الجزر والمشروبات الخضر. وكذلك الكثير من الماء، حيث إن فقدان السوائل المستمر نتيجة الإسهال قد يسبب جفاف وفقدان لمعادن الضرورية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- ٢- اشرب ٣ أكواب ماء أرز يومياً ولعمل ماء الأرز اغلي نصف كوب أرز بني في ٣ أكواب ماء لمدة ٤٥ دقيقة، صفّ الأرز واشرب الماء، ثم كُل الأرز. حيث إن الأرز يساعد في تكوين البراز وإمداد الجسم بفيتامين ب.
- ٣- امتنع عن تناول منتجات الألبان. وقلل من تناول الدهون والأطعمة المحتوية للحيوتين مثل الشعير والشوفان والقمح. وتجنب الكحول والكافيين ولأطعمة الحريفة.
- ٤- اترك حالات الإسهال البسيطة تأخذ دورها، فهي طريقة للجسم لكي يتخلص من السموم والكثيرا والأشياء الغريبة الأخرى. ولا تتناول أي عقاقير لوقف الإسهال لمدة يومين على الأقل، واستمر بعدها على السوائل لمدة أربع وعشرين ساعة لإعطاء الأمعاء فترة راحة.
- ٥- امتنع عن تناول اللحوم الحمراء لمدة ستة أسابيع على الأقل لمن عنده الدسنتاريا.
- ٦- في حالة حدوث أي من الحالات الآتية استشر مختص الرعاية الصحية، وهي:
استمرار الإسهال أكثر من يومين، ووجود دم في البراز. لون البراز أسود كالفقار.
ارتفاع درجة الحرارة لأكثر من ٣٩ درجة. ووجود ألم شديد في البطن أو الشرج.
الإصابة بالحفاه الذي يدل عليه حفاف الفم أو تشنن الجلد أو توقف أو نقص البول.





الاكتئاب

Depression

الاكتئاب هو اعتلال عقلي خطير، يعاني الشخص فيه مدة طويلة من الحزن والمشاعر السلبية الأخرى، كما تعني كلمة اكتئاب وضعاً نفسياً عادياً، ينطوي على الحزن أو الأسى أو خيبة الأمل أو الوحدة، التي يمر بها المرء أحياناً. قد يشعر المكتئبون بالحواف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يكون ويفقد العديد منهم اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية، وتنطوي حالات متعددة من الاكتئاب أيضاً على الألم أو الإعياء أو فقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى، ويحاول بعض المرضى المكتئبين إلحاق الأذى بأنفسهم، أو حتى الانتحار وقد تحدث مدة الاكتئاب بمعزل عن غيرها أو تتعاقب مع مده من المس أو الهوس وحالات من العرج المفرط و لنشاط الرائد في اعتلال يسمى الذهان الاكتئابي المسي.

لا يهم الأطباء النفسيون أسباب الاكتئاب تمام المهم، ولكنهم يطرحون نظريات متعددة إذ يعتقد بعضهم أن الاكتئاب يتبع فقدان قريب أو صديق أو وظيفة أو هدف غال. كما يرى الكثير أن التجارب التي تحدث أثناء الطعولة الأولى، قد تجعل بعض الناس معرضين بصمة خاصة للاكتئاب في المراحل الآتية من حياتهم.

وطبقاً لنظريه أخرى، فإن اضطرابات في كيمياء الدماغ، تحدث أثناء الاكتئاب؛ لأن خلايا الدماغ متصلة مع بعضها، فتطلق مواد كيميائية تسمى لمرسلات العصبية، ويرى بعض الخبراء أن مرسلات عصبية معينة تعاني من قصور في نشاطها أثناء الاكتئاب، وبصبح مفرطة النشاط، أثناء نوبات المس، وقد نقرأ هذه التغيرات في كيمياء الدماغ إلى اضطرابات في التوازنات الداخلية للجسم.

ربما يكون النوع الأكثر انتشاراً هو درجة مزمنة منخفضة من الاكتئاب، تعرف بالاكتئاب العقلي Dysthymia، هذه الحالة تتضمن أعراض اكتئاب طويلة المدى. لقد أظهر أحد الباحثين أن هذا النوع من الاكتئاب ينتج عن عادات تفكير سلبية غير واعية. الاكتئاب المزوج هو نوع مختلف من الاكتئاب العقلي يكون فيه الشخص المصاب باكتئاب مزمن منخفض الشدة، يشعر على مدة متقطعة بنوبات اكتئاب شديدة، ثم يعود إلى حالته الطبيعية من حالة الاكتئاب البسيطة. نلاحظ أن كثيراً من الناس يكونون أكثر اكتئاباً في الشتاء، حيث يكون اليوم أقصر وأكثر إظلاماً. هذا النوع من المرض يعرف بمرض الاضطراب الوجداني أو العاطفي الموسمي Seasonal Affective Disorder. وقد لوحظ أن النساء هن أكثر عرضة لهذا النوع من المرض أكثر من الرجال. والأشخاص الذين يصابون بهذا النوع من الاكتئاب يفقدون طاقتهم، ويصابون بنوبات قلق، ويزيد وزنهم أثناء مدة الشتاء نتيجة انفتاح شهيتهم للأطعمة غير المناسبة. وينامون كثيراً وتقل لديهم الرعاية الجنسية. وكثير من المكتئبين يكتبون حول إجازات ديسمبر. ويكون الانتعاش في أعلى معدلاته في هذا الوقت من السنة.

تقول الإحصائيات الأمريكية إن نحو ١١ مليون أمريكي يصيبهم الاكتئاب سنوياً، ويقول الباحث: إن العدد في تصاعد مستمر. ويقولون: إن عدد النساء المصابات بالاكتئاب هن ضعف الرجال. يقال: إن الطعام هو الذي يؤثر على سلوك المخ إلى درجة بعيدة، فالناس يعتقدون أن الغذاء غير المناسب خاصة الوجبات السريعة والطعام السقط شكل ثابت هو سبب الاكتئاب. يقال إن معدل كيميائيات المعروضة بالوقاية العصبية التي تنظم سلوكنا، يتحكم فيها ما نأكل، والنواقل العصبية مرتبطة إلى حد بعيد بالمزاج. النواقل العصبية الأكثر ارتباطاً بالمزاج هي دوبامين، وسيروتينين ونور إيبينيرين. فعندما يقرر المخ السيروتينين يقل التوتر، وعندما ينتج المخ دوبامين أو نور إيبينيرين يميل للتفكير والعمل بسرعة، وبصبح أكثر يقظة بشكل عام. على المستوى الكيميائي العصبي والمسيولوجي بعد الناقلات العصبية مهمة جداً. هذه المواد تقوم بحمل النبضات بين الخلايا العصبية. إن المادة التي يصنع الناقل العصبي المشهور السيروتينين هي الحمض الأميني تريبتوفان Tryptophan. إن تناول التربتوفان يزيد كمية السيروتينين المصنع في المخ، إن تناول الكربوهيدرات



المركبة ترفع مستوى الترتوفان في المخ، ومن ثم تزيد كمية السيروتونين الذي يعرف بتأثيره المهدئ، ومن ناحية أخرى فالغذاء الغني بالبروتين يزيد إنتاج الدوبامين والنورإبيرين اللذين يقويان الانتباه واليقظة.

علاج الاكتئاب

ينقسم علاج الاكتئاب إلى ثلاثة أنواع، هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة، وهي:

مجموعة من العقاقير المحتملة توصف عادة لعلاج الاكتئاب، وذلك عن طريق تغيير الاتزان في النواقل العصبية في الجسم. ومن هذه العقاقير Amitriptyline و Desipramine Imipramine Nortriptymine، وهذه العقاقير تتبع مجموعة تعرف باسم ثلاثية الحلقات Tricyclic، وهناك عقاقير أخرى تتبع مجموعة كيميائية أخرى نعرف باسم رباعية الحلقات Tetracyclic بعد أقل من العقاقير الأولى في الأضرار الجانبية وتأثيرها أفضل، وهي Maproline، كما أن هناك نوعاً آخر من العقاقير من مثبطات مونو أمينو أكسيداز (Monoamino Oxidase)، هذه العقاقير تزيد كمية الناقلات المحسنة للمزاج في المخ عن طريق وقف عمل الإنزيم مونو أمينو أكسيداز، الذي يحطم هذه الناقلات من أمثلة هذه العقاقير Isocandbox Phenelzine Tranyl Cypromine.

ثانياً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها

١- عشبة القديس يوحنا St. John's Wort:

تعرف هذه العشبة بالهيوهاريقون وكذلك بعشيشة القلب، وهي نبات عشبي يصل ارتفاعها إلى ٨٠ سم، تحمل أزهاراً صفراء في قمم الأغصان، يعرف علمياً باسم Hypericum perforatum. الحرقاء تستخدم من النبات الأغصان المرهرة، التي تحتوي على زيت طيار (كاروفيلين) وهيبيريسين وشبه لهيبيريسين، وكذلك فلافويديات. يستخدم النبات على نطاق واسع كمضاد للاكتئاب ومضاد للتشنج، وينبه تدفق

الصفراء وقابض ويمرّح الألم ومضاد للفيروسات. ويُعدُّ من أفضل العقاقير العشبية للاكتئاب. يوحد مستحضر مقش يباع في الصيدليات وفي محال الأدوية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين إلى ثلاث كبسولات في اليوم.

٢-الترنجان Lemon balm:

الترنجان نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر يحمل أزهاراً صغيرة. يعرف هذا النبات باسم الحبق الترنجاني وعمياً باسم *Melissa officinalis*. وهو من مجموعة الريحان والنعناع والزعتر^(١) والمرمية الجزء المستخدم منه جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار (سيتيرل وأكسيد الكاربوهيلين، لتناول وستيرونيلال).





خشب الحار ضد آلام الأعصاب



كما يحتوي على فلافونيات وعلى تريينات ثلاثية، وكذلك متعددة الفينول وحموض العفص كتب جون إميلس أن الترنجان علاج للدماغ، يقوي الذكرة ويطرد الاكتئاب يستخدم الترنجان كمضاد للتشنج ومضاد للفيروسات وطارد للديدان ومقو للأعصاب، يُستخدم كمرح للأعصاب والاكتئاب والهيجية ويخفف الشعور بالعصبية والدعر. يؤخذ ملء ملعقة من المسحوق وتوضع على ملء كوب ماء معلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. يوجد منه مستحضر يباع في معال الاغذية الصحية يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

٢- النعناع Peppermint:



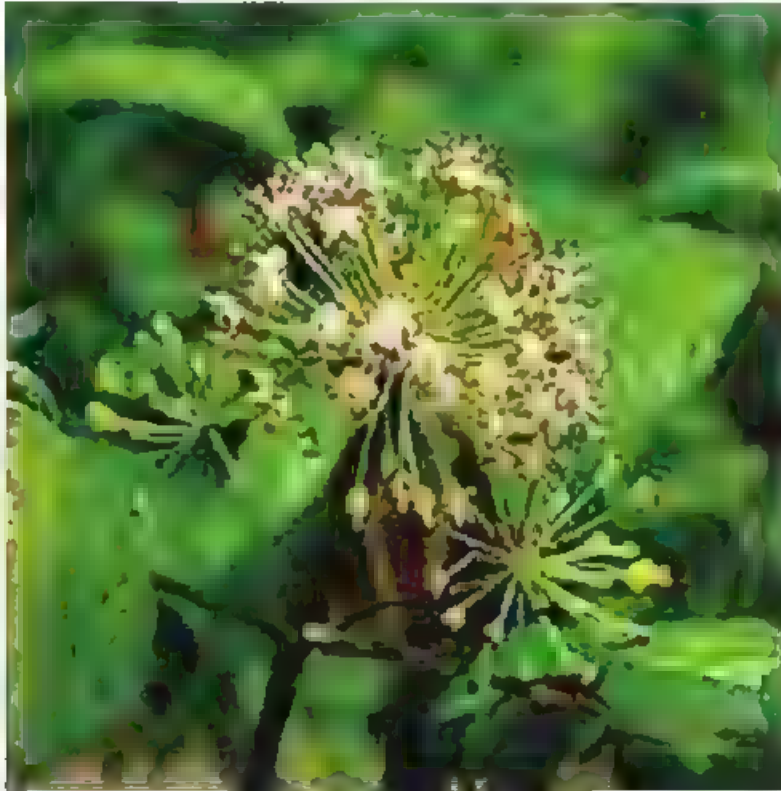
نبات معمر ذو رائحة عطرية ساقه
مربعة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم يعرف
علمياً باسم *Mentha peperita* الجزء
المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي
على زيت طيار، يضم المنثول والمنثون،
كما يحتوي على فلافونيات (ليوتولين،
منتوسيد).

كما يحتوي على حموض هنتولية ونربينات ثلاثية. يستعمل كطارد للآرياح، ويفرج
تشنجات العضلات، ويزيد التعرق، يفة إدرار الصفراء ومطهر. بينت الأبحاث أن
الزيت الطيار مضاد قوي للحراثيم ومضاد للفطور يستخدم لعلاج حالات الاكتئاب.
يوجد مستحضر مقيس يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كسولتان ثلاث مرات
في اليوم.



٤- الجنس السبيرى Siberian Ginseng:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار يحمل ٢-٧ وريقات مسننة على كل ساق. يعرف علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus* لحزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على الستيروريدات ومروبايسات المنيل، وكومارينات، وسكريات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويدات وعليكانات. يستعمل الجنس السبيرى كمقوّ ومنبّه ويحمي جهاز المناعة.



أثبتت الأبحاث أن جذور هذا النبات مصادة للكرب والاكتئاب. كما يعالج الإرهاق والضعف الناتج عن الإفراط في العمل والكرب الطويل الأمد وكذلك لأرق. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

- ١- ل تيروسين: هذا الحمض الأميني يزيل التوتر عن طريق زيادة إفراز الأدرينالين، ويرفع مستوى الدوبامين الذي يتحكم في المزاج. يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- حمض حاماً أمينوبيوتريك: له أثر مهدئ مثلها يفعل لدايزيام والمهدئات الأخرى. يؤخذ بمعدل ٧٥٠ مجم يومياً. يؤخذ مع ٢٠٠ مجم نياسين أميد لأفضل النتائج.
- ٣- الليثيوم: معدن نادر يستخدم في علاج لهوس الاكتئابي. يؤخذ كما يصف الطبيب، ولا يباع إلا بوصفة طبية.
- ٤- مركب المعادن والميتامينات المتعددة: تعمل على تصحيح نقص لسيتامينات و المعادن التي تصاحب الاكتئاب. يؤخذ حسب لتعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- فيتامين ج + روبين: فيتامين ج يساعد في منع الاكتئاب ولتقوية الجهاز المناعي، بينما الروتين يحسن امتصاص فيتامين ج. يؤخذ فيتامين ج بمعدل ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً، مقسمة على ثلاث جرعات. أما الروتين فيؤخذ بمعدل ٢٠٠ - ٣٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تناول كربوهيدرات مركبة إن كنت عصبياً. ولزيادة اليقظة تناول وجبات بروتين تحتوي على أحماض دهنية أساسية. لسلعون والسماك الأبيض تعد أحد لاختيارات الحيدة. استبعد منتجات القمح من طعامك. حيث وجد أن هناك صلة بين جلوتين القمح والاكتئاب.
- ٢- تجنب الأطعمة الغنية بالدهون وعدم تناول المقليات، وتجنب كل أنواع السكر والكافئين والأغذية المعلبة.
- ٣- تأكد من سلامة الغدة الدرقية، لأنها تلعب دوراً في مرض الاكتئاب. احرصوصات خشية أن يكون السبب أو العامل المساعد في الاكتئاب هو الحساسية من الغذاء.

الالتهاب

Inflammation

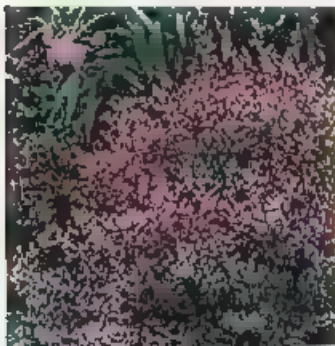
الالتهاب هو رد فعل الجسم للمهيجات الكيميائية أو الفيروسية أو لبعض العوامل مثل البكتريا، وهو الحالة الشاذة للأنسجة في بعض أجزاء الجسم، التي تكون متورمة ومحمرة وساخنة ومؤلمة، تتمدد الأوعية الدموية في الجزء المتأثر، وتنتج لمزيد من الدم التدفق في المنطقة، وقد تترك كريات الدم البيضاء الأوعية الدموية، وتدخل الأنسجة المحيطة في محاولة لتدمير البكتريا. ويسمى الأطباء تكديس البكتريا وكريات الدم البيضاء الصديد، وتسبب كمية الدم التي تزداد في الجزء المتأثر والأوعية الدموية الممتدة الورم والحمى، والشعور بالحمى، وتضغط الأوعية الدموية على الأعصاب الحسية وتسبب الألم.

علاج الالتهاب:

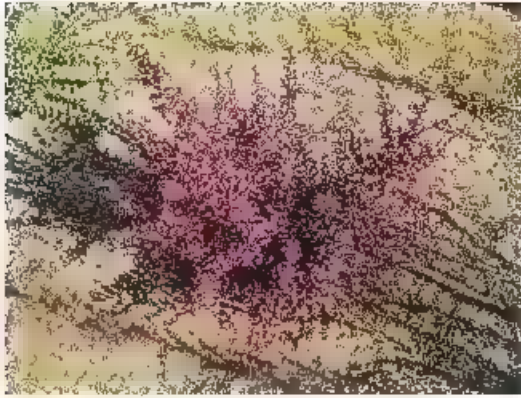
ينقسم علاج الالتهاب إلى قسمين هما

أولاً العلاج بالأدوية العشبية يوجد بعض الأعشاب التي تعطي تأثيراً مناسباً ضد الالتهاب، وهي:

١- عنب الدب Bearberry:



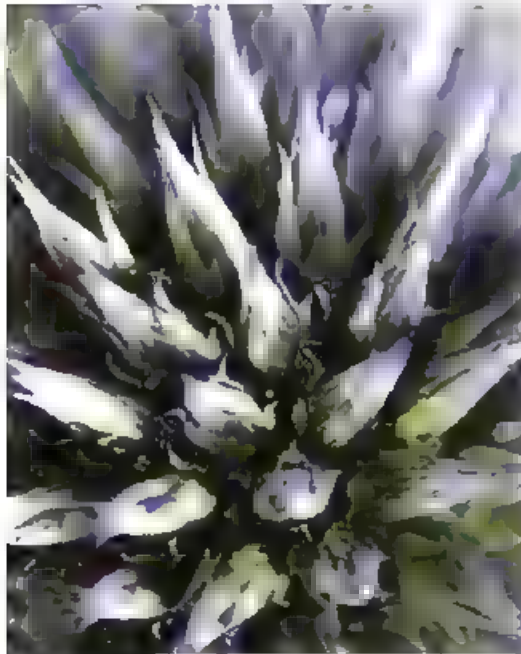
عشب صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٨٠ سم، يحمل أوراقاً صغيرة جلدية الملمس دائمة الخضرة تحمل الأغصان في رؤوسها أزهاراً صغيرة بيضاء وردية اللون تشبه في شكلها الأجراس، تتحول فيما



بعد إلى ثمار عنبية صغيرة كروية الشكل ذات لون أحمر. ولقد سمي بهذا الاسم لأن الدببة تحب ثماره وتطعمها. يعرف عنب الدب بعدة أسماء فيسمى القطلب، والمشمش البري، وشجر الدب، والتيقان، وعسيران. أما من الناحية العلمية فتعرف باسم *Uva versi*. الجزء المستخدم من

النبات الأوراق والثمار العنبية. تحتوي الأوراق على هيدروكينونات مائية، أهمها الأربوتين الذي يصل نسبته إلى ١٧٪ وأحماض العمص وجلوكوزيدات فينولية وفلافويدات. يستخدم مصادراً للجر ثيم. ويقال: إن المسمول يكون أقوى في البول القلوي، وبعد أفضل المطهرات البولية. يستعمل مغلى أوراق عنب الدب في التهابات حوض الكلى والمثانة لمرمئة بنجاح. يوجد مستحضر مقنن من النبات يباع في محال الأغذية الصحية و لصيدليات. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.

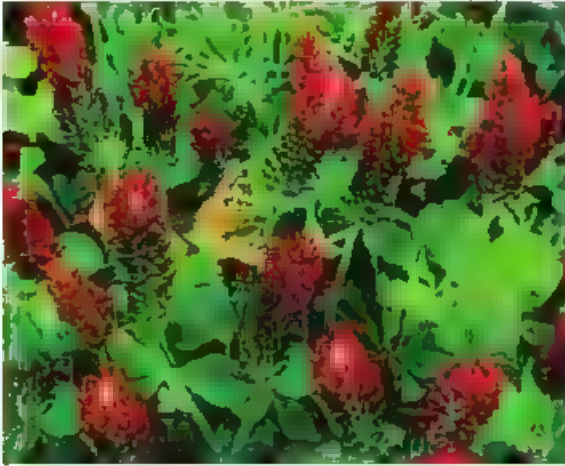
٢- حشيشة الغنم *Echinacea*:



سبق الحديث كثيراً عن هذا العشب في عدة أمراض سابقة، وهو من الأدوية لعشبية الشهيرة على مستوى العالم. يستعمل لعلاج الالتهاب بشكل عام. يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

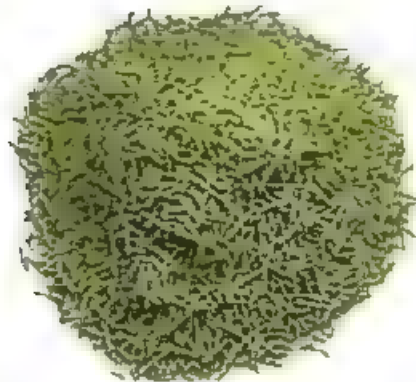
٣- النفل البنفسجي Red clover:

سبق الحديث عن النفل البنفسجي في عدة أمراض سابقة، وهو من النباتات الجيدة لعلاج الالتهابات. يوجد منه مسحوق مقس يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



٤- دنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنبات. وقد سبق لحديث عنه في عدة أمراض سابقة. يستخدم في التئام العظام والنسيج الضام. يوجد منه مسحوق مقس يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٥- الخردل Mustard:



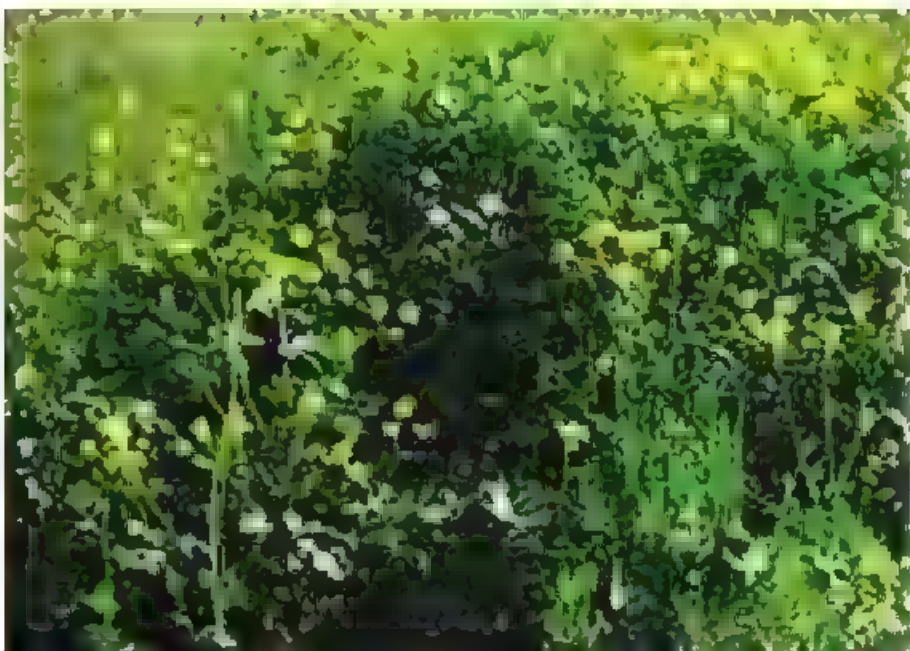
نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى نحو متر، وهو غزير التفريع وخاصة الأغصان الموجودة في قمة النبات. يحمل أزهاراً على هيئة عنقود ذات لون مصفر، والثمار قرنية رفيعة ذات لون بني مصفر، وبذور كروية الشكل صغيرة الحجم بنية اللون. يعرف الخردل بالمستردة، ويوجد منه عدة أنواع، وأهم أنواعه الخردل الأسود الذي يعرف علمياً باسم *Brassica nigra*. الجزء المستخدم منه: البذور والأوراق.



تحتوي بذور الخردل على جلوكوزيدات ثيوسيانية، وأهم مركب هو السنجرين *Sinigrin*.

يستخدم الخردل على نطاق واسع كدهون لعلاج التهاب العضلات ويستخدم على هيئة لبخة، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق البذور وتخلط مع ماء دافئ لتشكيل عجينة

رحوة، ثم توضع كلبخة على مكان الألم لمدة ربع ساعة، ويمكن أن تفرش العجينة على قطعة شاش ويوضع على مكان الألم أيضاً. وخاصة لالتهابات الحنجرة فوق الرقبة.



ಹೆಣ್ಣು ಹೇಗೆಯಾದರೂ

ثانياً: المكملات الغذائية

- ١- فيتامين ج: يقلل من الالتهاب، يؤخذ بمقدار ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.
- ٢- نزييمات محللة للبروتينات وهي تساعد في السيطرة على الالتهاب تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، وتؤخذ قبل النوم ولمدة شهر.
- ٣- سويواكسيد ديسميوتاز: يزيل الشقوق الحرة، ويقلل من العدوى والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- لزنك: معدن يساعد في السيطرة على الالتهاب ويعزز الالتئام، من الأفضل استخدام أقراص جلوكونات الزنك. يؤخذ بجرعة قدرها ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم زيادتها.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تجنب السكر ومنتجات الدقيق الأبيض والمأكولات السريعة والكولا والشيكلات.
- ٢- تناول نصف ثمرة أناناس يومياً، فهو أفضل علاج للالتهابات والتورم.
- ٣- تناول عداً يتكون من ٧٥٪ منه من الطعام غير المطهو وتناول الكثير من العصائر الطازجة.





الالتهاب الرئوي

Pneumonia

الالتهاب الرئوي مرض خطير يصيب إحدى الرئتين أو كليهما، يحدث نتيجة عدوى بالفيروسات والبكتيريا والفطريات والحيويات البدئية (Protozoa) والفطور المصورية (Mycoplasma) أو أي جراثيم أخرى، وتكون العدوى نسجة لاستنشاق رذذ نتيجة لسمعال أو عطس المصاب. وهناك حالات قليلة وربما نادرة تحدث نتيجة حساسية أو من جراء استنشاق مواد كيميائية مهيجة.

كان مرض الالتهاب الرئوي يقتل نحو ثلث صحاياء، قبل تطور المصادات الحيوية في فترة الأربعينيات من القرن لعشرين أما اليوم فمع توفر العلاج الطبي السليم واللقاحات فإن أكثر من ٩٥٪ من المرضى يحصون عى الشفاء منه بإذن الله وبالرغم من ذلك فما زال لالتهاب الرئوي في مقدمة لاسباب التي تؤدي إلى لوفاة في كثير من البلدان وتعد الإصابة بمرض الالتهاب الرئوي بالنسبة لمن يعانون أمراضاً خطيرة أخرى مثل حالات انتفاخ الحويصلات الهوائية وأمراض القلب، وضعف جهاز المناعة وأمراض الدورة الدموية والسكر والعدوى بفيروس نقص المناعة H v والتشنجات أو السكتات المعية وتسرب السوائل إلى الرئة أثناء التخدير والشلل الكلوي وأنيماء الخلايا المنحلية، وإدمان الخمر والتدخين، ووجود مواد غريبة في الممرات الهوائية، والأطفال وكبار السن، حيث تكون درجة تعرضهم لمخاطر الالتهاب الرئوي أكبر من المعدل العادي.

مسببات الالتهاب الرئوي:

أسباب الالتهاب الرئوي كثيرة، ولكن أهم الأسباب هي

١- البكتريا، وأهمها المكورة الرئوية Streptococcus Pneumonia التي تعرف أيضاً باسم العنقوديات، ونوع آخر من البكتريا يسمى الميكوبلازما الرئوية Mycoplasm Pneumonia يسبب نوعاً شائعاً آخر من الالتهاب الرئوي يحدث عادة بين الأطفال والشباب البالغين.

٢- فيروسات الأنفلونزا داتها، وعدوى الجهاز التنفسي الأخرى.

٣- الفطريات ويحدث بصورة أقل شوعاً من النوع البكتيري أو الفيروسي.

تسكن البكتريا أو الفيروسات أو الفطريات المسببة للالتهاب الرئوي في أكياس الهواء الصغيرة الموجودة في الرئة، حيث يقوم الدم بعملية استبدال ثاني أكسيد الكربون بالأكسجين، وهناك تتكاثر البكتريا والفيروسات والفطريات سريعاً، وسرعان ما تمتلئ هذه الأكياس بسوائل وكرات الدم البيضاء التي ينتجها الجسم لمحاربة العدوى على هيئة صديد ومخاط.

الأعراض،

تختلف أعراض الالتهاب الرئوي باختلاف نوع البكتريا أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض، وباختلاف الحالة الصحية العامة للمريض قبل إصابته بالمرض، وتنقسم الأعراض إلى ما يأتي:

١- الأعراض الناتجة عن العدوى بالبكتريا: تكون الأعراض في هذا النوع أكثر حدة وخطورة، حيث إنه يصيب المريض فجأة، وتشمل أعراضه حدوث رعشة وقشعريرة وارتفاع درجة الحرارة، وفي البداية يكون السعال جافاً، وبعد ذلك ينتج بصاق بأخذ لون الصدا، ويصبح التنفس سريعاً وكثير صعوبة كما يحدث في الغالب ألم في الصدر تريد حسته مع الشهيق والام في البطن وإرهاق.

٢- الالتهاب الرئوي الفيروسي يختلف هذا النوع كثيراً في مراحله وحدته، فقد يظهر فجأة أو تدريجياً، وقد تكون أعراضه بسيطة أو خطيرة، أو تتراوح بين هذين، وذلك، وبعد أقل خطورة من الالتهاب الرئوي البكتيري، إلا أنه إذا لم يعالج تماماً فمن الممكن أن تحدث عدوى بكتيرية إضافية.



٢- الالتهاب الرئوي الذي تسببه لفطريات- فهو يحدث بصورة أقل شيوعاً من النوعين السابقين، وغالباً ما يصحبه ضعف أو تثبيط في جهاز المناعة، وعادة ما يصيب هذا النوع الأشخاص الذين سبق وأن تعرضوا للعدوى بفيروس نقص المناعة أو مرض الأيدز، أو بعض لأنواع من السرطان أو الذين يتناولون الأدوية المثبطة لجهاز المناعة بعد عمليات نقل الأعضاء.

تشخيص مرض الالتهاب الرئوي،

عن طريق السماع يستطيع الطبيب سماع أصوات مميزة آتية من الرئة تدل على وجود المرض ويمكن لأشعة إكس السنّة والاختبارات المعملية أن تؤكد صحة التشخيص. أما تحديد الميكروب أو الفيروس أو الفطريات المسببة للمرض فإنه يتم عن طريق أخذ عينة من بصاق المصاب وفحصه تحت المجهر. كما يمكن توزيع البصاق في المختبر من أجل تنمية لكائن العضوي داخل المعمل بحيث يمكن التعرف عليه وإعطاء العلاج المناسب.

علاج الالتهاب الرئوي،

يعالج لالتهاب الرئوي بالمضادات الحيوية والأدوية العشبية والمكملات الغذائية الصحية.

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

لقد حقق البنسلين نتائج جيدة فيما يتعلق بالحالات الناتجة من بكتريا امكورات الرئوية، لكن وجد أن المضادات الحيوية الأخرى أعطت نتائج أفضل في حالات أخرى من التهاب الرئة البكتيري. ويعطي لقاحات الإنفلونزا الجسم وقاية من الالتهاب الرئوي الذي تسببه فيروسات الانفلونزا. كما أنّ هناك لقاحاً للالتهاب الرئوي يحمي الجسم من الالتهاب الرئوي الناتج من المكورات الرئوية. ومن أهم المصادات الحيوية المستعملة لعلاج الالتهاب الرئوي ما يأتي.

١ بكتيريا ستربتوكوكس العلاج هو المضادات الآتية البنسلين

.Augmentin Erythromycin و Penicilin, Ampicilin

٢- هيموفيس أنفلونزا تستخدم لمصادات الحيوية Augmentin
و loxin, Septra.

٣- ميكوبلازما نيمونيا علاجه Zithromax Erythromycin.

٤- ليجيونير علاجه Erythromycin.

٥- الفطريات علاجهها Pencillin, Amphotericin.

ثانياً، العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأعشاب لها دور كمصادة للبكتريا و الفيروسات والفطريات
ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم Garlic:

يعد الثوم دواءً عشبيًا مثاليًا ومعروفًا برائحته وطعمه الحريص، وهو مأمون
تماماً للاستخدام الأدمي. الجزء المستخدم من الثوم خصوصاً التي توجد تحت سطح
الأرض، تحتوي هذه الفصوص على زيت طيار (ألين، الميناز، إيسين)، كما تحتوي
على سكوردنينات وسينينوم وفيتامينات أ، ب، ح، هـ، يستعمل كمصاد حيوي جيد
ضد البكتريا، ومحفص لضغط الدم والسكر وطارد للبلغم ويقل تجلط الدم وطارد
جيد للدود. ويزيد التعرق، يستخدم بمعدل فصين بعد كل وجبة، أو يمكن استعمال
أي من المستحضرات المقفنة العديدة التي تباع في الصيدليات والمحال الغذائية وذلك
لعلاج مرض التهاب الرئوي.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea

تعد حشيشة القنفذ أحد أهم الأدوية العشبية في العالم، ويوجد منها عدة أنواع،
والجزء المستخدم من هذه العشبة الأزهار و لحذور، التي تحتوي على الكاهيدات
(أيزوبيتلاميدات) واسترات حمض الكاهيك ومتعددات لسكريدات وريت طيار
وبيتاين. تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وقد بينت لأبحاث أن لها القدرة
على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية، وذلك عن طريق تنبيه
جهاز المناعة، كما أن حشيشة القنفذ مضاد حيوي جيد. كما أنها تزيل السموم
ومضادة للالتهاب ولانمة للجروح، كما وجد أنها مضاد جيد للفطريات التي تصيب

الرثة. لعلاج الالتهاب الرئوي يؤخذ ملء ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُغلى.
ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم
كما يؤخذ منها مستحضر مقنن يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى عند النوم.

٢- الزنجبيل Ginger:

يعد الزنجبيل واحداً من أفضل الأدوية في العالم الجزء المستخدم من
لنبات الحذور الذي يحتوي على زيت طيار (زنجبرين) واليوريدين وجنجيرول
وشوغولات. يستخدم الزنجبيل على نطاق واسع، فقد حظي بقدرته في أسيه منذ
أقدم الأزمنة يعمل كمضاد جيد للقيء وطارد للرياح ومنبه لدوران الدم، ويثبط
السعال ومضاد للالتهابات ومطهر وقاتل للجراثيم، ولذلك يستخدم كعلاج في مرض
الالتهاب الرئوي البكتيري. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى كوب ماء مُغلى.
وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن
يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- عشبة الندي Sundew.

وتسمى النديان وورد الشمس والبيدمان، وتعرف علمياً باسم *Drosera rotundifolia* الحرة المستخدم كل الأجزاء عدا الحذور تحتوي الأجزاء النباتية على كينونات النمنا وبلومباجين وأنزيمات وفلافونيات وزيت طيار. تستخدم عشبة الندي على نطاق واسع لعلاج حالات الصدر التشنجية مثل الالتهاب الرئوي والشاهوق والربو القصبي. وقد بصح الدستور الألماني بتناول ملعقتين صغيرتين من خلاصه النبات لعلاج لالتهاب الرئوي.



٥- صريمة الحدي Honeyuckle:

يسمى سلطان الجبل، وهو نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٤ أمتار، وهو دائم الخضرة. الحزء المستعمل منه الأزهار والأوراق واللحاء (القشور). تحتوي زيتاً طياراً وحمض العفص وحمض الساليسليك

تستخدم صريمة الحدي في طب الأعشاب الأوروبي لعاصر لعلاج الالتهاب الرئوي ومشكلات الكبد وحصى الكلى وتخفيف آلام النقرس، وضد لتشنج والربو، ويجب عدم استخدام ثمار النباتات العنيفة الشكل حيث إنها سامة.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من اللحاء وتوضع على ملء كوب ماء مُغفًى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفًى وتُشرب بمعدل مرتين في اليوم.





ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية

أهم المكملات الغذائية هي، الآتي، والجرعة الموصودة لكل مكمل هي للكبار، وبالنسبة للأطفال بين سني الثانية عشرة والسابعة عشرة، فتقلس لجرعة إلى ثلاثة أرباع جرعة الكبار، وبالنسبة للأطفال بين السادسة والثانية عشرة فيستعمل نصف الجرعة المخصصة للبالغين. أما الأطفال دون سن السادسة فيستخدم ربع الجرعة الموصى بها،

١ بيتاين وهو مكون من بيتاكاروتين وكاروتينويد أخرى، وهو يحمي الرئة من التلف الذي تسببه الشقوق الحرة، يستخدم بمعدل ١٥٠٠ وحدة دولية يومياً.



٢- الغضة الفروية وهي تقلل الالتهاب، وتنشط الالتئام في أنسجة لثة المصانة، تؤخذ حسب التعليمات من قبل المختص.

٣- فيتامين أ: نقص هذا الفيتامين يؤدي إلى زيادة قابلية العدوى، التي يمكن بدورها أن تؤدي إلى الإصابة بالالتهاب الرئوي؛ لذا فهو ضروري للمحافظة على سلامة البطانة الداخلية للممرات التنفسية، يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة يومياً.

٤ ميلاتوبين يساعد على النوم، وهو هورمون طبيعي تفرزه الغدة الصنوبرية، التي تتحكم في دورة النوم واليقظة يؤخذ بمعدل ما بين ١,٥ - ٥ مجم يؤخذ قبل النوم بساعتين.

وهو من إنتاج Natural Alternative وهو مركب من أعشاب تساعد في علاج صعوبة التنفس وضيق الصدر وأزيز الصدر، نتيجة احتقان الشعب الهوائية، يستعمل حسب التعليمات الموضحة على المستحضر.

٦ الأسيدوهيسن يؤخذ الأسيدوهيسن إذا كان المريض يتناول مضادات حيوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه المضاد، الجرعة كبسولة ٣ مرات.

تعليمات خاصة يجب اتباعها من قبل المصاب بالالتهاب الرئوي :

- ١- أكثر من تناول الخضراوات والفواكه الطازجة، واشرب كميات وفيرة من العصير الطازج؛ نظراً لأن العصير يخفف إفرازات الرئة.
- ٢ تناول مشروبات الخضراوات في وحياتك وإذا تعدد ذلك فتناول الكلوروفيل وهو يوجد على هيئة أقراص يمكن شراؤه من محال الأغذية الصحية
- ٣- تجنب السكر ومنتجات الألبان ومنتجات الدقيق الأبيض والقهوة والسوائل المغلية، عدا تلك التي تحتوي على أعشاب.
- ٤- استخدم رذاذاً بارداً من مرطب أو مبخر لتسهيل عملية لتنفس.
- ٥ حاول أن تستعمل المنديل عندما تكح «تسعل» أو تعطس، وحاول أن ترمي المناديل المحتوية على البصاق بعيدة عن الناس خشية العدوى.
- ٦ تناول البروتين كمكمل غذائي من المصادر النباتية مثل مركب الأحماض الأمينية.
- ٧- صغ وسددة دافئة أو زحاجة ماء دافئ على صدرك لتخفيف الألم.





الإمساك

Constipation

هو لتعوط في أوقات متباعدة وبشكل غير منتظم، ويكون خروج الكتل البرازية مرعجاً وصعباً. ولا يتعوط الإنسان إلا مرة كل عدة أيام.

لإمساك بنوعه المعتاد هو الحالة التي تكون فيها لفضلات في الأمعاء من الصلابة بحيث لا تمر بسهولة داخل الأمعاء. وبالطبع يترتب على ذلك شعور بعدم الراحة أو أعرض غير مريحة.

وينشأ الإمساك من مجرد قصور في القولون عن تأدية وظيفته، من حيث عدد مرات التفريغ التي قد ينتظرها الشخص، ويعتقد العديد من الناس خطأ أنهم مصابون بالإمساك، لمجرد أنهم لا يفرغون أمعاءهم يومياً. ولكن من الطبيعي جداً أن يتم تفريغ الأمعاء بمعدل ٣ مرات في اليوم أو مرة واحدة فقط كل ٢ أو ٤ أيام.

يوجد نوعان من الإمساك:

لإمساك الضعيف Atonic constipation، ويحدث هذا النوع عندما تكون عضلات القولون ضعيفة، وتعوزها القوة.

والنوع الثاني هو الإمساك التشنجي Spastic constipation، ويعرف في بعض الأحيان «بمرض الأمعاء المتهيجة»، ويتميز هذا النوع بعدم انتظام عملية التبرر.

ويحدث الإمساك الضعيف وهو أكثر شيوعاً من النوع التشنجي عندما يحلو النظام الغذائي من الكميات الكافية من الألياف والسوائل وقلة الألياف لحسمي، أما الإمساك التشنجي فيحدث سبب التعرض للضغوط النفسية والاضطرابات العصبية والإفراط في التدخين وتناول الأطعمة المهيجة وإسداد القولون.

ما هي أعراض الإمساك؟

من أهم أعراض الإمساك الصداع، وآلام البطن، والإحساس بانفتاح في البطن، اللسان المغطى بمادة كريهة الرائحة، سوء رائحة الجسم ورائحة النفس، الاكتئاب، التهابات فتوات الأمعاء، الإجهاد، الغازات، لبواسير، الفتق، السموم ومولدات الحساسية. سوء الهضم، الأرق، متلازمة سوء الامتصاص، دوالي الأوردة.

من المهم أن تتحرك الأمعاء العليظة بنظام يومي، فالقويون يحوي مغزو المحلقات التي يجب أن يتم التخلص منها أثناء ١٨ - ٢٤ ساعة السموم الضارة تتكون بعد هذه المدة. السموم ومولدات الحساسية ولأجسام المصادرة من بكريا الأمعاء العليظة وحزنيات الطعام غير المهضومة قد تلعب دوراً في حدوث مرض سكر، والالتهاب السحائي، وهن العضلات، وأمراض العدة الدرقية والكاتبدا والغازات والانتفاخ المرمز، والصداع النصفي وتقرحات الأمعاء العليظة.

ما هي مسببات الإمساك؟

يصاب الإنسان بالإمساك بسبب كسل الأمعاء الدقيقة والغليظة وعدم قيام عضلاتها بدفع المواد التي بداخلها إلى الأمام بالشكل المطلوب فتعكث فيها فترة أطول مما يجب، تقعد كثيراً من مائها والسوائل في طعام، مشكلات العضلات، تقدم لعمر. وأمراض الأمعاء، الأمراض العصبية. سوء التغذية، خاصة تناول أطعمة مملحة كثيرة، ونقص الألياف.

قد ينشأ الإمساك نتيجة أعر من حاسبة لمكملات الحديد، وبعض العقاقير مثل مسكنات الألم، ومضادات لاكتئاب، ارتفاع معدل الكالسيوم وانخفاض عمل الغدة الدرقية، المصابون بالسكر أو العسل الكلوي معرضون للإصابة بالإمساك، الجفاف في كبار السن. استحداث المليينات بصفة مستمرة قد تترك الخاليا العصبية في جدران القولون وعندما يحدث ذلك فإن الإمساك لا يمر منه. كما أن شرج فتحة الشرج تسبب الإمساك. وحود حلطة في البواسير، أو وحود عدوى في فتحة الشرج قد يؤدي إلى انقباض ناتج عن ألم عني درجة من القوة تعوق إخراج البراز

علاج الإمساك بالأعشاب والمكملات الغذائية وغيرها:

توجد عدة أعشاب تستخدم لعلاج الإمساك، وهي:

ثمّار السنامكي Senna fruits:

يؤخذ من ٦-١٢ ثمرة وتوضع في نصف كوب ماء بارد، وتترك لتتقع لمدة ٢٤ ساعة، ثم يشربها المريض قبل النوم.



لثين المحفف Dry Fig

يؤخذ ما بين حبتين إلى ٤ حبات من اللثين المحفف وتوضع في ربع كوب من الماء البارد في المساء وفي صباح اليوم التالي تؤكل لثمار ويشرب ماؤها على الريق قبل تناول وجبة الفطور.



بذور الحلبة Fenugreek:

يؤخذ مقدار ملعقة صغيرة من مسحوق بذور الحلبة، وتضاف إلى نصف لتر من الماء، وتوضع على النار حتى الغليان، ثم يترك دقيقتين و حدة بعد الغليان، ثم يبرد ويصلى ويشرب بجرعات متعددة بمقدار ملعقة كبيرة كل ساعتين.



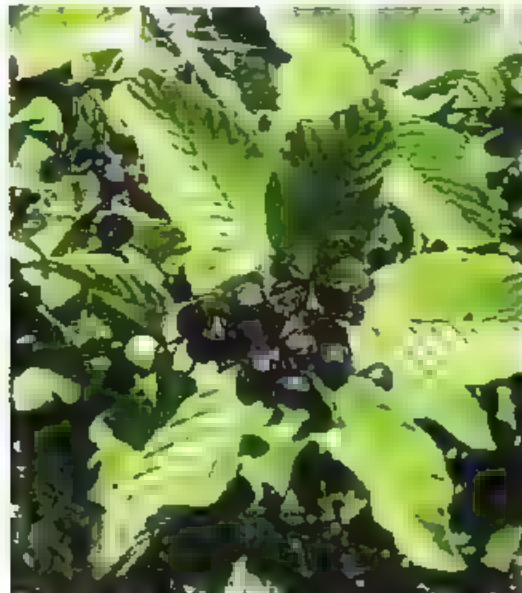
بذور الكتان «Linseed»:

يؤخذ مقدار ملعقة كبيرة من مسحوق بذور الكتان، وتمزج مع نصف كوب ماء دافئ، ثم يشرب المزيج دفعة واحدة.



قشور نبات الكسكارا (القشرة المقدسة) Cascara bark.

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق قشور سوق نبات الكسكارا، وتوضع في ملء كوبين من الماء البارد، وتترك لتقع لمدة ١٢ ساعة ويشرب منه فتجان في الصباح و آخر في المساء.

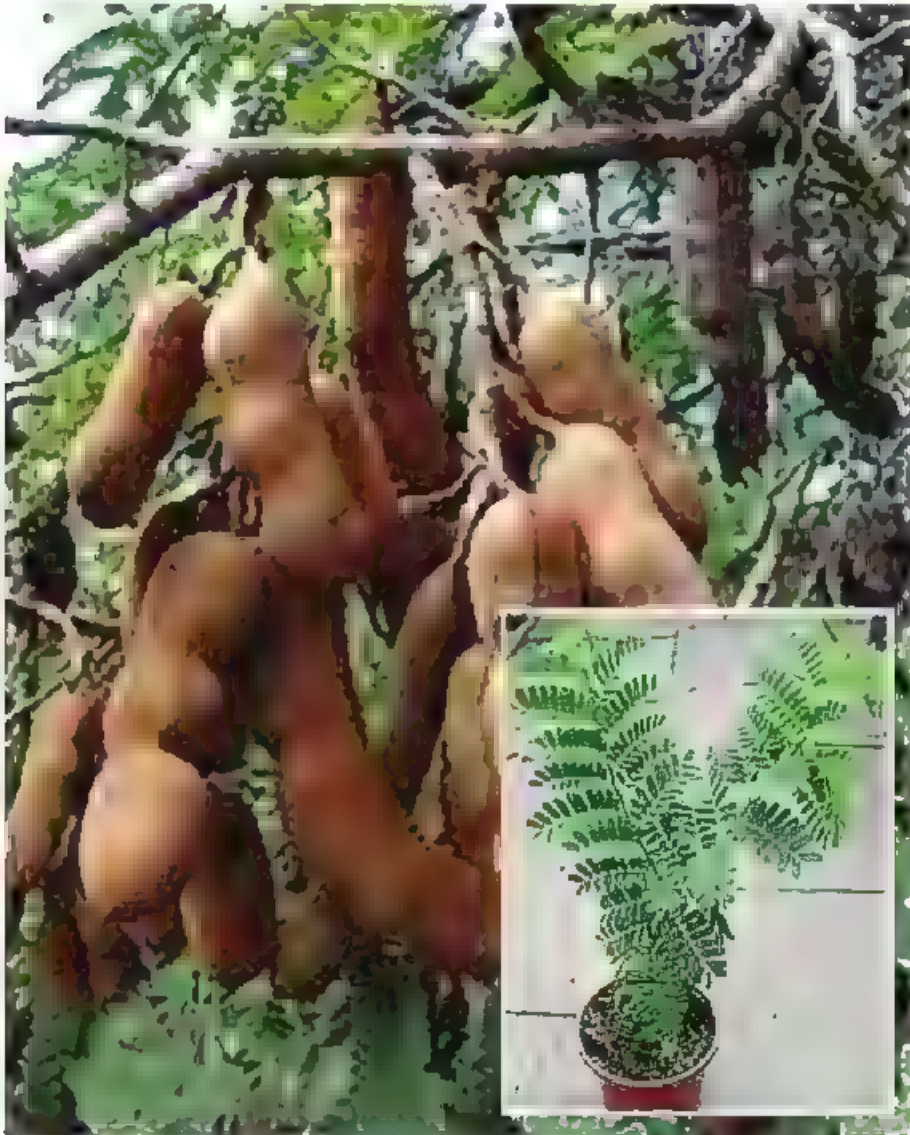


التفاح المشوي Roasted Apple:

تؤخذ تفاحتان وتشويان على النار، ثم تبرّد وتؤكل بمعدل مرة واحدة في اليوم.

التمر الهندي Tamarindus:

يؤخذ أوقيتان من التمر الهندي، وتعليان في لتر ماء في إناء من المحار، ثم يصفى الماء ويحلى بالعسل، ويتناول منه المريض كوباً كل ساعة.



لشمام Water melo:

يؤكل الشمام التام النضج بكثرة؛ حيث يعالج الإمساك ويعمل على الوقاية منه.

عصارة أوراق الصبر Aloe - Juice:

يؤخذ نصف كوب من عصير ورق نبات الصبر الطارح مرة في الصباح وأخرى في المساء.



ثبات أبو كعيب (Milk Thistle):

يقوم هذا النبات بمساعدة عمل الكبد ويحسن إفراز العصارة الصفراوية لتليين البراز. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق ثوك اللبن وتوضع على ملء كوب ماء مغلي. وتترك لتقع لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في مساء.



جذمور الراوند Rhubarb:

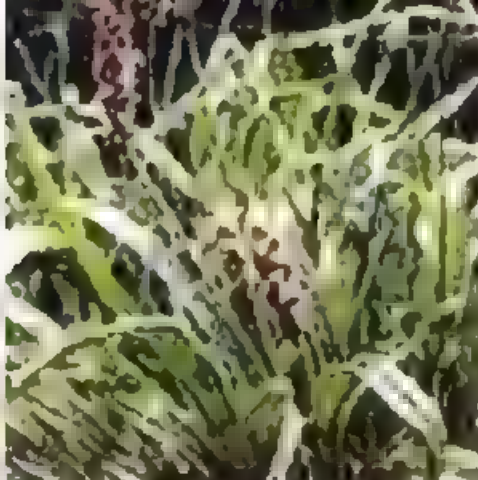
يعد جذمور الراوند من المليفات الجيدة، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذمور الراوند، وتوضع على ملء كوب ماء مُغلي، وتترك لتتقع لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في المساء.



أوراق المته Mate:

يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق المته، ويوضع على ملء كوب ماء مُعنى،
ويترك لتتفع لمدة عشر دقائق، ثم نصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في
المساء.





بذور قطونا Psyllium:

يؤخذ مقدار ملعقة طعام من مسحوق بذور قطونا، وتوضع على ماء كوب ماء بارد، ويمزج جيداً ويشرب عند الذهاب إلى النوم، ثم يُشرب بعده كوب من الماء البارد.



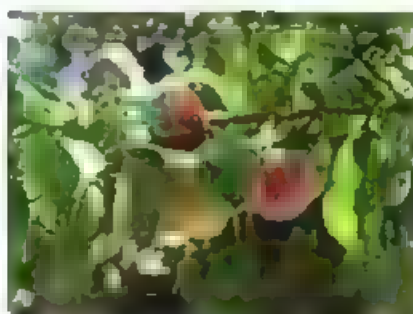
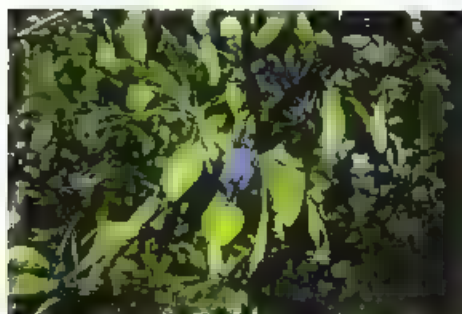
عصير لب اليقطين Pumpkins

يؤخذ فتجان صغير واحد يومياً على الريق.



البرقوق *Prunus domestica*:

يؤخذ حمص حبات من البرقوق الجاف، وينقع في ماء كوب ماء بارد لمدة ١٢ ساعة، ثم يشرب ماؤه وتؤكل الثمار على الريق قبل الإفطار. وتعد هذه الوصفة من الوصفات الجيدة المضادة للإمساك.



المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية ذات تأثير مهم في مكافحة الإمساك :

لثوم Garlic:

يؤخذ بمعدل كيسونتين مرتين في اليوم مع الطعام، حيث يقضي على البكتريا الضارة في القولون.

سيدوفيلس:

يؤخذ ملعقة صغيرة من الأسيدوفيلس يومياً على معدة خالية؛ حيث يحافظ على بقاء البكتريا الصديقة حية في القولون (لاكتوباسيلس اسيدوفيلس نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض) التي تساعد على هضم البروتينات للأسيدوفيلس لاكتوباسيلس اسيدوفيلس هو نوع من البكتريا (بكتريا اللبن المحبة للأحماض) : النافعة الصديقة التي تساعد على هضم البروتينات، وهي عملية ينتج في أثناءها حمض اللاكتيك ويبروكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مصادرة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة، وله أيضاً خصائص مصادرة للفطريات، ويساعد على خفض مستويات الكوليسترول في الدم، ويساعد على الهضم، وينشط امتصاص العناصر الغذائية.

وجدير بالذكر أن البكتريا الطبيعية التي تعيش في القولون السليم يجب أن تتكون من ٨٥٪ على الأقل من اللاكتوباسيلس، ١٥٪ من بكتريا القولون، ولكن العكس هو الذي يحدث في الوقت الحاضر؛ مما يؤدي إلى تراكم الغازات والتطبل والأرياح والتسمم المعوي و بحسماني العلم والإمساك ونقص امتصاص العناصر الغذائية

حمض الفوليك:

نقص هذا الحمض يسبب الإمساك يؤخذ ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

بكتين التفاح:

يؤخذ ٥٠٠ مليجرام يومياً، وهو مصدر للألياف التي تساعد في علاج

الإمساك

ما هي التوصيات التي يجب اتباعها للوقاية من الإمساك؟

- ١- يجب تناول أغذية غنية بالألياف مثل الفواكه الطازجة الخضرة النيئة ذات الأوراق الخضراوات و البرز البني يومياً. كما يجب تناول نبات الهليون يومياً والبقول وبراعم الكرنب والقرنبيط والجزر والثوم والحمص والبطاطس الحلوة والحبوب الكاملة.
- ٢- شرب المزيد من الماء وبالأخص عند تناولك الألياف. اشرب على الأقل ما بين ٥ إلى ٨ أكواب يومياً، سواء كنت ظمآنًا أم لا.
- ٣- تناول قطعة غنية بالبكتين مثل لتفاح والجزر والبنجر والموز والكرنب والبسلة والفواكه الحمضية واليامية.
- ٤- ابتعد عن الدهون، ولا تتناول أغذية مقلية.
- ٥- تجنب منتجات الألبان والدهون التي تنبه إفرازات الغشاء المخاطي.
- ٦- ابتعد عن لدقيق لأبيض واللحوم والمشروبات الغازية والأطعمة المصنعة والملح والقهوة والسكر والكحول، حيث إن هذه الأغذية صعبة الهضم.
- ٧- تناول عصير الشعير أو مشب القمح، فهي تحتوي على الكلورفين.
- ٨- قم ببعض التدريبات الرياضية، لكي تريد من حركة المخيمات أثناء الأعماء. المشي لمدة ٣٠ دقيقة يومياً عادة يزيل الإمساك.
- ٩- الذهاب إلى الحمام في مواعيد نفسها كل يوم، حتى لو لم يكن لديك رغبة في التبرز واسترخ، حيث إن التوتر يزيد من انقباض العضلات.
- ١٠- حافظ على الأعماء الفليضة نظيفة باستخدام تنظيف الأعماء العليضة بالحقنة لشرجية. والطريقة أن يملأ كيس الحقنة الشرجية (تباع في الصيدليات) بالماء الدافئ نحو لتر ونصف ماء. والطريقة أن يجلس الشخص في وضع السجود. ثم تدهن أبواب الحقنة بزيت. ثم ادخل الأبواب في فتحة الشرج.

وليكن كبس الحقنة مرتفعاً، ويفرغ الماء من كبس الحقنة كاملاً، ثم يقوم المريض إلى الحمام ويفرغ محتويات الحقنة مع المخلفات، وذلك تم تنظيف القولون تماماً، ويمكن للشخص تكرار الحقنة يومياً.

١١ تدليك البطن- يقيد تدليك البطن تدليكا دائريا في اتجاه عقارب الساعة لمدة دقائق كل صباح قبل مغادرة الفراش.



الأورام الليفية للرحم Fibroids Uterine

الأورام الليفية للرحم هي عبارة عن أورام حميدة تحدث داخل أو خارج الجدار العضلي للرحم. وأحياناً تتعدى هذه الأورام الليفية الرحم لتصل إلى عنق الرحم، وكثير من العلماء لا يسمون هذه الأورام أوراماً ليفية، بل يسمونها خلايا عضلية غير طبيعية، وهذه التسمية هي الأرجح. لم يجد العلماء أسباباً أساسية لهذا المرض، ولكن قالوا: إن هناك عوامل من أهمها هرمون الأستروجين. ويقولون أيضاً إن الوراثة ربما تكون عاملاً آخر للإصابة بهذا النوع من الأورام الحميدة، حيث إنها توجد بين ساء العائلة نفسها والأورام الليفية للرحم تصيب النساء في نهاية الثلاثينيات وبداية الأربعينيات من العمر، ثم تنكشف عند الوصول إلى سن اليأس. تفيد بعض الإحصائيات أن ٢٠-٣٠٪ من النساء يصابن بالأورام الليفية ولأسباب مجهولة. كثير من السيدات لا يشعرن بأعراض هذا المرض إلا إذا اكتشف، أثناء الفحص الروتيني للحوض ومن الأعراض الشائعة لهذا المرض نزيف شهري غزير متكرر، وفقر دم، والنرف بين الدورات الشهرية والضعف والإجهاد نتيجة لفقدان كمية من الدم، وزيادة في الإفرازات المهبلية والشعور بالألم عند الجماع أو حدوث نرف بعدة، يمكن أن تسبب الأورام ضغطاً على الأمعاء أو المثانة، وربما سد مجرى البول مما يؤثر على انسداده بولي يؤثر على الكلى.

علاج الأورام الليفية للرحم:

تنقسم علاجات الأورام الليفية للرحم إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- ل أرحتين، يقوم بتعزيز جهاز المناعة، ويقلل من معدل نمو الأورام الحميدة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع

الحليب، يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ١ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- فيتامين أ: يقوي جهاز المناعة وإصلاح الأنسجة، يستخدم بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويفضل استخدام المستحلب من أجل تمثيل أسهل وأماناً أكثر عن تناول الجرعات الكبيرة.

التدخل الجراحي:

تعد لحرارة هي الإجراء المتبع لإزالة الورم الليفي لو أن حجمه وصل إلى لحد الذي يجعل حجم الرحم مماثلاً لحمل في الأسبوع الثاني عشر. وحيث إن هذه الأورام تنكمش عند سن اليأس بشكل طبيعي.

إن أكثر من ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم في لولايات المتحدة الأمريكية هي بعرض إزالة أورام الرحم الليفية، وهناك عملية بديلة لاستئصال الرحم، وهي عملية استئصال لورم، وهذا بديل مناسب وخاصة للنساء اللاتي يرعين في الإنجاب في المستقبل، بالرغم من إمكانية إحدائه لأي سيدة بغض النظر عن السن أو لرغبة في الإنجاب، واستئصال الورم حرارة تتطلب عناية هائلة وتقي بتبعات كثر على المرأة أثناء مرحلة الشفاء. وهناك احتمال نسبة نحو ٥٠٪ أن تظهر أورام جديدة فيما بعد بالرغم من أنها ستكون أصغر بكثير من الأورام التي سبق استئصالها، ويمكن تكرار استئصالها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- إذا عثر على مرض لبيقي فلا تتناولني أقراص منع الحمل ذات المحتوى العالي من الإستروجين، حيث إن مثل هذه الأقراص قد تحفز نمو الأورام الليفية.

٢- إذا شعرت بأعراض كانتي سبق ذكرها في هذا الموضوع، أو إذا كان نريم الطمث غزيراً، فاستشيري طبيبك فوراً.

البري بري Beriberi

مرض البري بري ينتج عن نقص فيتامين ب^١ (الثيامين)، ويشتد هذا المرض لدى الشعوب التي تتغذى على الرز المفسور. الذي يتفصه فيتامين ب^١، أما في بعض الدول الغربية فيحدث هذا المرض نتيجة لإدمان لمشروبات الكحولية، ولنقص نشاط الغدة الدرقية، والحمل، والعدوى أو التوتر والضغط.

أعراض مرض البري بري وبالأخص في الأطفال تشمل ببطء النمو، وهزال العضلات، و اضطرابات عقلية، وسنجات، ومشكلات الجهاز الهضمي، والقيء والفشيان، وسهالاً يعقبه إمساك بالتناوب. أما في البالغين فالأعراض عبارة عن إسهال وتورم واجهاد ونقصان في الوزن. وربما هبوط في القلب، وتلف للأعصاب ربما يؤدي إلى الشلل.

علاج مرض البري بري:

- ١- يعالج هذا المرض بالمكملات الغذائية. وتغير نمط الغذاء حسب الاتي.
- ١- خميرة البيرة: تمد الجسم بفيتامين ب المركب، يبدأ المريض بملعقة صغيرة مرتين أسبوعياً ثم تزداد ببطء إلى ملعقة كبيرة مرتين أسبوعياً.
- ٢- مركب المعادن والفيتامينات: تؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر. يجب جعل النقليات والخضراوات الطازجة والبذور و المكسرات والأرز البني وحبوب الكاملة والربادي ضمن غذائك اليومي. حيث إن جميع هذه الأغذية غنية بفيتامين ب وبالأخص الثيامين (ب^١). لا تتناول سوازل مع الطعام، لأنها تخفف لأحماض الهضمية وفقدان العديد من فيتامينات ب المركب.



البشرة الدهنية

Oily Skin

تكون البشرة الدهنية لدى كثير من الناس عندما تقوم الغدد الدهنية في الجسم بفرز كمية كبيرة من الدهن أكثر من احتياج الجلد لهذا الدهن لتزييته. وكثرة هذه الدهون تساهم في انسداد مسام الجلد. ومن ثمّ تسبب حدوث التشوهات. ويقول الخبراء. إن الوراثة تلعب دوراً كبيراً في حدوث البشرة الدهنية ولكن يقول بعض العلماء إن البشرة الدهنية ترتبط بعوامل أخرى. مثل الوجدات العداثية. و أيضاً مستوى الهرمونات. كما وجد أن الرطوبة والطقس الحار تشيط الغدد الدهنية لإفراز كمية أكبر من دهن. ونظراً لأن الجلد يميل عادة لأن يكون أكثر جفافاً مع تقدم العمر وبسبب التعبير الذي يطرأ على مستوى هرمون الألدوستيرون. فإن البشرة الدهنية كثيراً ما تحدث في سن الشباب. ولكن قد تظهر أيضاً في أي عمر.

كثير من الناس تكون بشرتهم جافة في أماكن معينة من الجلد. بينما تكون دهنية في أماكن أخرى. وتعرف هذه الحالة بالبشرة المركبة. وتتركز البشرة الدهنية عادة في الجبهة والدقن والجرى العلوي من الظهر أكثر من غيرها من الأماكن.

وإعجابات لبشرة الدهنية أكثر من سلبيةاتها. فنادراً ما تظهر فيها تغيرات في اللون أو بقع تظهر مع تقدم السن. أو خطوط دهيقة أو تحايد أو القمش أو يتغير لون الجلد إلى اللون الأحمر عند تعرضه للشمس. بل على العكس من ذلك تأخذ اللون الضارب إلى السمرة. ويعد ذلك لوباً جميلاً. أما على الجانب السلبي فإن البشرة الدهنية عرضة لتشقق بعد مدة من عمر امراهقة. ويصيبها مظهر اللعنان لدايم والإحساس بوجود الدهن فوق سطح لجلد وتضخم المسام.

ما هي طرق علاج البشرة الدهنية؟

ينقسم علاج البشرة الدهنية إلى ثلاثة أنواع هي:

أولاً: بالأدوية العشبية، وأهمها:

١- الصبر Aloe:



الصبر نبات صحراوي تنقسم أوراقه بالثخانة، وهي عصيرية وجافة، الورقة عليها نتوءات شوكية. توجد ثلاثة أنواع من الصبر هي المستخدمة طبياً. النوع الأول هو Aloe - vera. وهو الصبر العادي، والثاني الصبر الأفريقي Aloe pernyi. والثالث هو الصبر الآسيوي Aloe ferox. تحتوي أوراق الصبر جلوكوزيدات إنشراكينونية. فمثلاً النوع الآسيوي يحتوي

على مركب جلوكوزيدي Aloin والأنواع الأخرى تحتوي بجانب هذا المركب على باربالونين Barbaloin ومركب Aloe - enodin. كما تحتوي على مواد راتنجية وأحماض عمصية ومتعددة السكاكر وبعض المعادن. يستخدم الصبر على نطاق واسع لعلاج القروح وحروق والحروق ولجميع المشكلات الجلدية، ومن بينها البشرة الدهنية. والطريقة أن تؤخذ عصارة الأوراق الطازجة، ويدهن بها الجلد المصاب. كما يوجد منه مستحضر على هيئة جيلي، يعمل مرطباً جيداً خالياً من الدهون، واستخدام هذا المركب يمكن أن يساعد على عدم ظهور التجاعيد على المدى الطويل.

٢- نبات اللاوندة Lavandula:

يوجد من هذا الجنس خمسة أنواع تنمو في المناطق الباردة من جنوب المملكة. رائحة هذا لنبات نفائة عطرية يعرف علمياً باسم Lavandula dentate، وهو الشهير برائحته العطرية. وهو نبات حداد بأزهاره البنفسجية الحميلة. المحتويات الكيميائية لنبات اللاونده زيت طيار، وهذا الزيت يحتوي على عدد كبير من المركبات، من



أهمها ٢٠ - ٦٠٪ لينبلايل أستيت، ١٠٪ سينيول، ١٠٪ لينالول ونيرول وبورنيول. كما يحتوي النبات على فلافونيات وكومارينات ومواد عصبية. يستعمل النبات ضد تطبل البطن، وتيسير الهضم، وتخفيف آلام القولون العصبي، ويستخدم أيضاً لعلاج للحروق والحروق والكدمات. وإذا دهنت البشرة بزيتة المخفف بزيت الزيتون عدة مرات يومياً فإنه يشفي البشرة الدهنية.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

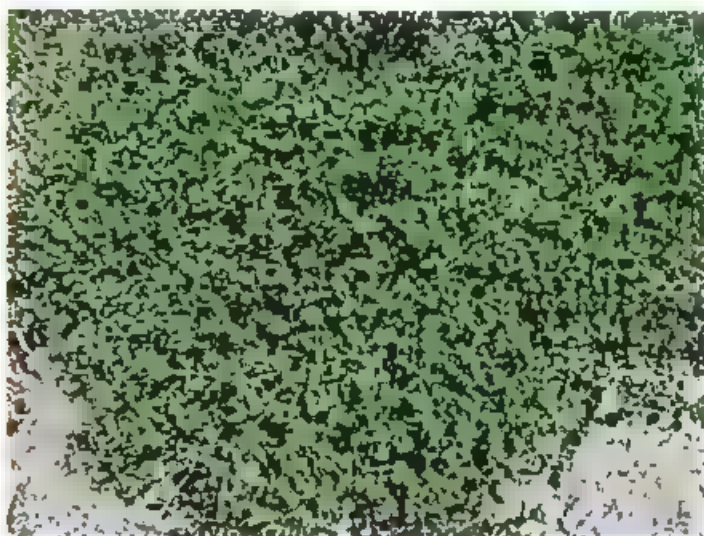
نبات ثنائي الحول يعرف باسم *Arctium lappa*، يحتوي جذر الأرقطيون على جلوكوريدات مرة أهمها المركب المعروف باسم أرقتيو بيكرين. كما يحتوي على فلافونيدات أهم مركباتها أرقتين. ويحتوي أيضاً على أحماض عصبية وريت طيار ومتعددات الإستيلين، وكذلك تربيمات أحادية نضمية وأيبولين.



يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، حيث يستخدم كمضاد للحراثيم والفتور ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية ومن بينها البشرة الدهنية. تغسل البشرة بمنقوع الجذر بمعدل مرتين في اليوم.

٤- الزعتر Thyme:

نبات عشبي يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris*. وهو نبات صغير. والجزء المستخدم منه كل أجزاء النبات عدا الجذور. يحتوي على زيت طيار. أهم مركب فيه هو الثيمول Thymol ومثيل كاهكول. وسينول ومورنول. كما يحتوي على فلاهونيدات وحموض الفينص. يستخدم الزعتر على نطاق واسع كمطهر ومقوي. ويعرج تشنج العضلات. وطارد للديدان. وفعال في الدهون في الجلد. حيث يعدي البشرة الدهنية



ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكن أهمها ما يلي:

- ١- كبسولات ريت بدر، لكتان يمد الجلد بالأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم يومياً.
- ٢- ريت رهرة الربيع يُعدُ عاملاً جيداً لمعظم مشكلات الجلد، ويحتوي على حمض ليتوليك اللازم للجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٣- فيتامين أ: وهو ضروري جداً لالتئام الحروح، وبناء أسجة جديدة خالية من الدهون. يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر، ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فيجب عدم تعدي ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- فيتامين ب المركب: يمد فيتامين ب المركب ضرورياً جداً لسلامة الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر أو حسب إرشادات المختص.
- ٥- مسخلص بذور لعنب: ويعمل كمصاد قوي للأكسدة، ويحمي خلايا الجلد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.
- ٦- حبيبات الليسيثين: وهو مهم جداً من أجل امتصاص الأحماض الدهنية الأساسية. يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام.
- ٧- تريتينوين (روتين أ) وهو مزيل للقشور ويفتح مسام الجلد. ويسرع من انفصال لطبقات العلي للجلد لتعويض الجلد الجديد النشط. يجب عدم استخدامه إلا تحت إشراف الطبيب. لجرعة حسب إرشادات المختص.

نصائح مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب اللحم البقري المملح والشوكولاتة والمقلبات.
- ٢- حافظ، جيداً على نظافة البشرة. واعسل وجهك ٣ مرات يومياً، ولا تستخدم في الغسل الصابون المهيج الجاف واستخدم الصابون لعادي الذي لا يحتوي

على أي إضافات وبعد العسيل يمكن استخدام أي مرطب جلدي طبيعي خالٍ من الزيوت من أجل المحافظة على رطوبة البشرة.

٣- لإزالة الدهون الزائدة من الجلد استخدم قناعاً من الصلصال؛ حيث يمزج ملعقة صغيرة من مسحوق الصلصال الأخضر مع ملعقة صغيرة عسل، ثم يستخدم هذا الخليط على الوجه وتجنب منطقة العين، ثم اتركه لمدة ٢٠ دقيقة، ثم اشطفه بالماء الفاتر. واعمل ذلك على الأقل أربع مرات في الأسبوع.

٤- اخلط كمية متساوية من عصير الليمون والماء، واستخدمه غسولاً على الوجه مرتين يومياً، ثم اتركه يجف، ثم اشطفه بعد ذلك بالماء الدافئ، ثم أعقبه بالماء البارد.

٥- اشرب كمية وفيرة من المياه المعدنية للمحافظة على رطوبة البشرة والتخلص من السموم الحرة.

٦- قلل كمية الدهون في الغذاء، واتعد عن الأطعمة المقلية في الزيوت أو الدهون الحيوانية.



البطان الرحمي

Endometrosis

البطان الرحمي الذي يعرف أيضاً بفوط أو شذوذ نمو بطانة الرحم. هو نمو الخلايا البطنية لتجويف الرحم في أماكن أخرى أيضاً من تجويف البطن، ويترتب على ذلك الكثير من الأعراض المحتملة، مثل الآلام الشديدة في الرحم، وكذلك في الجزء السفلي من الظهر، وأيضاً في أعضاء تجويف الحوض قبل وأثناء برول العادة الشهرية، بالإضافة إلى الآلام المنقطعة أثناء الدورة الشهرية. وكذلك أثناء الجماع، وظهور نريم شديد ينزل على صورة كتل كبيرة مع شرائح من الأنسجة مع الطمث، ويصاحب ذلك غثيان وقيء وإمساك أثناء مدة لطمث وعدم الإنجاب.

ونظراً لأن نزول دم لطمث يكون شديداً، فإنه نتيجة لذلك تصاب المرأة بفقر الدم، نتيجة لفقدان كمية كبيرة من الحديد. وتزداد مخاطر الإصابة بفقر الدم لدى النساء اللاتي تكون مدة الدورة الشهرية لديهن أقل من سبعة وعشرين يوماً، وكذلك أولئك اللاتي يستمر نزول الطمث لديهن لأكثر من اسبوع.

وقد رجح العلماء أن تعرض المرأة للإصابة بالبطان الرحمي بعد أمر متوارثاً عائلياً فالحالة كثيراً ما تنتقل من الأم إلى الابنة. لقد وجد أن النسيج لرحم ينفو خارج تجويف الرحم داخل المبيضين، أو قناتي فالوب، أو المثانة البولية، أو الأمعاء أو الفشاء البويطوي الذي يعرف بالفشاء المبطن لتجويف البطن. أو على سطوحها أو داخل عضلة لرحم ويعتقد الأطباء أن أكثر الأماكن المعتادة لوجود البطان الرحمي هو التجويف البيريتوني في عمق الحوض، ولا يوجد عرس للبطان الرحمي خارج منطقة الحوض. تقوم هرمونات مستمرة لتغيير أثناء الدورة الشهرية الطبيعية لدى المرأة



بحثاً بطانة الرحم على النمو، استعداداً لحمل محتمل، هذه الدورة نفسها تؤدي إلى نضج إحدى الحويصلات في أحد المبيضين، وإلى خروج بويضة، بينما تقوم زوائد على شكل الأصابع عند الطرف الخارجي لقناة فالوب بالتقاط البويضة، وتقوم الأهداب الدقيقة داخل الأنوية بحملها في اتجاه الرحم، الذي تكون بطانته في هذا الوقت على شكل إسفنجية ومزودة بدم جيد. فإذا لم يتم تلقيح لبويضة في أثناء أربع وعشرين ساعة من خروجها من الحويصلة، فإن بطانة الرحم تموت وتنفصل لتخرج من المهبل أثناء لطمث. وبالرغم من عدم وجود الفرسات عبر الطبيعية لبطانة الرحم الشادة في الجسم، فإنها تستجيب أيضاً للتغيرات الهرمونية التي تسيطر عادة على الدورة الشهرية. وكما تفعل بطانة الرحم، تقوم هذه الأجزاء ببناء أنسجة جديدة كل شهر، ثم تتحلل ويحدث نريف، ولكن على عكس الدم الناتج عن بطانة الرحم، فإن الدم الناتج عن الفرسات ليس لديه سبيل للخروج من الجسم، وبدلاً من هذا، ينبغي على الأنسجة المحيطة امتصاصه، وهي عادة عملية بطيئة نسبياً، وفي الوقت نفسه، يتجمع الدم في تحاويف الجسم، ويمكن أن تكون الخطوات بدية من لرب إلى لامتصاص مؤلمة جداً.

قد يتزايد حجم الفرسات مع تكرار الدورات الشهرية، وقد ينتج عنها غرسات جديدة، مما يؤدي في النهاية إلى حدوث ندب في المنطقة تلتصق بأعضاء الحوض وترتبط بعضها ببعض، إضافة إلى هذا الألم الذي يسببه البطن لرحمي وقد يؤدي إلى آلام شديدة إذا حدث حمل، طرأ لتزايد حجم الرحم، وتدفع أعضاء البطن إلى أوضاع مختلفة. وأحياناً ينتج تجمع دموي يسمى كيس (Cyst)، وكثيراً ما تتكون الأكياس ببطانية للرحم على سطح المبيضين. وتحتوي هذه الأكياس على مقادير من الدم المؤكسد، الذي يأخذ شكل الشوكولاتة لسانه ولو امتجرت هذه الأكياس فإنها من ثم تؤدي إلى آلام حادة شديدة لا تطاق.

وحيث إن البطن الرحمي يعتمد عادة على التغيرات الهرمونية، فإن الحمل يقطع هذه التغيرات مؤقتاً وتضعر الحاملات بتحسن في الأعراض أثناء الحمل. وفي بعض الحالات يكون هذا التحسن دائماً وذلك باهتراض أن توقف دورة النمو والنزف وتكون الندب، يسمح في النهاية للفرسات بالاحتواء ومن ثم الشفاء. وفي بعض

الأحيان يكون الشعور بالارتياح مؤقتاً، وبمعرد عودة التغيرات الدورية للهرمونات تعود ثانية أعراض البطان الرحمي.

حاول العلماء معرفة ما الذي يؤدي لحدوث مرض البطان الرحمي؟ لكن أجمعوا أن هناك نظرية طرحها الدكتور جون سامسون وهي ارتداد الطمث، ووفقاً لهذه النظرية. فإن سوائل الطمث ترتد داخل قناتي فالوب، وتسقط داخل التعويف الريموتي، حيث تفرس خلايا بطانة الرحم نفسها وتنمو، بينما أعطت هذه النظرية جواباً عن سبب تكون البطان الرحمي فإنه لم يتم إثباتها مطلقاً، وتنص نظرية أخرى على أن البطان الرحمي سببه انتقال الخلايا المبطنة للرحم إلى أجزاء الجسم الأخرى عن طريق قنوات الدم والليمف. أما النظرية الثالثة فهي تقتصر أن البطان الرحمي مرض وراثي.

وبالرغم من عدم الاتفاق على السبب فإما هو معروف في الوقت الحاضر عن الحالة يفوق أي زمن سابق. لقد عرف المرض قديماً باسم مرض المرأة العاملة، أما اليوم فيعرف بإصابته ١٢ مليون امرأة أمريكية، نحو ١٠٪ من الإناث البالغات.

صرح الدكتور ردواين من مركز تشارلز الطبي بولاية أوريغون بالولايات المتحدة الأمريكية نظرية وعلاجاً بديلين للبطان لرحمي، فهو لا يتفق إطلاقاً مع مختصين الولادة وأمراض النساء الذين يقبلون ارتداد الطمث كسبب لحدوث البطان الرحمي، ويعرض بدلاً من هذا كونه نوعاً من التشوه الخلقي، فائتاء تكون الجنين تدمير الخلايا المقدر لها أن تصبح جزءاً من الأعضاء التناسلية للأنثى، وتهاجر اتجاه أماكنها المحددة. ولكن إذا لم تتم الآلية التي تسيطر على هذه العملية بشكل سليم فإن بعض الخلايا لرحمية قد تترك في أماكن غير صحيحة حيث تنمو وتنمو.

في البداية تكون هذه القطع من الأنسجة التي أسيء وضعها بلا لون، ولكن مع مرور الوقت، تبدأ الأنسجة في التحول إلى الألوان والأجزاء المصابة المعروفة بالبطان الرحمي. وتبدأ هذه الإصابات في تغيير لونها، وتتحول تدريجياً إلى لون الداكن حتى تأخذ الشكل النموذجي للفرسات الداكنة التي تشاهد بداية لدى النساء في الثلاثينيات من العمر. لكن قبل وصولها إلى هذه الصورة قد يكون لونها أبيض أو أصفر أو أحمر أو بني أو ما بينهما من ألوان.



وطبقاً للدكتور ردواين، يبدو النمو الرحمي أنه يتشعر فقط بزيادة في الحوض أي أنه موحود طول الوقت، حتى قبل ولادة، لكنه لا يتم التعرف على حقيقته حتى يتحول نومه إلى اللون الداكن، وهي عملية تحدث مع مرور الوقت. لقد طور الدكتور ردواين طريقة للعلاج يتم في أثناءها إزالة الغرسه جراحياً باستخدام منظار البطن، يقوم الجراح بفحص تحوير الحوض بأكمله وسطح الغشاء البريتوني عن قرب، لتحديد أي عرس رحمي محتمل، ثم يقوم بإزالتها جميعاً، يتم بعد ذلك أخذ عينة من كل جزء تم استئصاله وإرسالها للتحليل، لتحديد ما إذا كان أصلها الجدار المبطن للرحم أم لا. يقول الدكتور ردواين إنه بأسلوب التعرف هذا أمكنه أن يبين أن فئات أخرى بخلاف تلك التي تشبه آثار البارود المحروق، التي عادة بعد مميزات المرض هي أيضاً يعود أصلها إلى الخلايا المبطن للرحم.

كثير من النساء اللاتي أجريت لهن جراحات لعلاج البطان الرحمي بعد اكتشاف ظهور المرض لديهن مرة أخرى، وهو ما يبدو أنه يؤيد فكره كونه متزايداً، ويميل للظهور مرة أخرى بالرغم من العلاج. ومع ذلك فإن الدكتور ردواين يعد أن سبب كثرة عدد اللاتي يعانين تكرار الشكوى من تلك الحالة المرضية، هو أن عدداً قليلاً فقط من تلك الغرسات هو الذي يتم استئصاله في أثناء الجراحة. يقوم معظم الجراحين باستئصال الأجزاء المبرزة التي تشبه البارود المحروق وأكياس الدم المخرون. ويقدر الدكتور ردواين أن لجراح الذي يقوم باستئصال الآفات لسوداء قد خلف وراءه ٥٠ إلى ٦٠٪ من المرض الفعلي. حيث وحده هو أن ٤٠٪ فقط من مريضاته لديهن الآفات النموذجية، بينما ٦٠٪ لديهن الأنواع غير النموذجية متعددة الألوان. والدكتور ردواين يؤمن حقاً أن مرض لبطان الرحمي قابل للشفاء طالما تم إزالة كل الآفات النموذجية وغير النموذجية التي توجد في تحوير الحوض وعلى الغشاء البريتوني أيضاً. وتشير دراسته للمتابعة بعد إجراء الجراحة إلى أن نحو ٧٥٪ من مريضاته يتخلصن تماماً من الأعراض، وأن نحو ٢٠٪ يشعرن بتحسن في الأعراض، حتى إن ما كان أملاً مبرحاً يصبح أملاً بسيطاً، بينما ٥٪ فقط أبلغن عن عدم الارتياح. يستعدم عدد من الجراحين حالياً في الولايات المتحدة الأمريكية طريقة العلاج الخاصة بالدكتور ردواين.

غالبية النساء المصابات بالبطان الرحمي لم يسبق لهن الحمل أبداً، و ٣٠٪ ممن يعانين من مشكلات لعقم، يعانين من البطان الرحمي، وهناك حدل في الوسط الطبى مؤداه هل البطان الرحمي يسبب عقم أم أن تأخير حدوث الحمل يؤدي لى البطان الرحمى أو كلاهما؟ ومنظار البطن هو أكثر الوسائل استخداماً لتشخيص البطان الرحمي وهو يتضمن ادخال أنبوب مضيء رفيع ودقيق من أثناء قطع صغير عن السرة، يستطيع الحرح في أثناءه النظر داخل تجويف البطن، وعادة يتم ذلك كأي إجراء آخر للعرضى الخارجيين.

علاج مرض البطان الرحمي

تنقسم أدوية علاج مرض اسطان الرحمي لى ثلاثة أنواع هي

أولاً: العلاج بالأدوية المثبطة، وهي

١- يصف الأطباء عادة دواء دانازول Danazol والمعروف تحديراً باسم دانوكرين Danocrine، حيث يقوم هذا العلاج بإيقاف الدورة الطبيعية للهرمونات في محاولة لتحكم في سريان الدم وحدث الألم، وعلى الأقل منع النسيج غير الطبيعى من الانتشار، وحث الأنحسة النامية على الالتئام والانكماش وبعض الأطباء يصفون أقراص منع الحمل للأعراض نفسها، وقد وجد أن مستحضر دانازول يؤدي إلى تحسن الأعراض بنسبة ٨٩٪ من النساء اللاتي تناولنه والى الإقلال من حجم وعدد القرسات،

٢- يستخدم عقار نافاربين Nafarelin الموحود على هيئة بخاخ للأنف تحت اسم سيناريل Synarel بحيث يخفف الأعراض ويساعد على انكماش القرسات

٣- دواء يستعمل عن طريق الحقن يدعى ليوبروليد وتحاربياً يعرف باسم ليوبرون (Lupron) يشبه النافاريلين، ويتكون من حقنة واحدة شهرياً لمدة ستة أشهر، وقد أثبتت الدراسات الطعمامينيكية أن فاعلية الليوبروليد تعادل فاعلية الدانازول.

٤- يستخدم هرمون ذكورة مشيد كيميائياً لإيقاف الدورة الشهرية تماماً لمدة مؤقتة، وهذا النوع من الهرمونات يؤدي إلى ظهور لشعر بكثافة في بوجه وإلى غبطة الصوت.

ثانياً: الأدوية العشبية:

تستخدم الادوية العشبية الاتية

١- نبات الإستراجلس *Astragalus*:

نبات الأستراجلس نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ١٠ سم، يعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus*، و لجزء المستخدم منه الجذور، التي تحتوي على أسباراجين وكالسيوم، وهورمونين، واسترغالوريدات وكوماتاكيين وستيرولات، يستعمل جذر الإستراجلس على نطاق واسع لاحتباس السوائل والأعضاء الهائلة وبالأخص الرحم، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال لأغذية الصحية يؤخذ ٢ كبسولات ٣ مرات في اليوم.

٢- الأرقطيون *Burdock*:

نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم *Arenum lappa*، الجزء المستخدم الأوراق والثمار والجذور، وتحتوي على حلوكوزيدات مره وفلافونيات وحمض العفص ومتعددات الأسيتيلين وزيت طيار. يستخدم جذر الأرقطيون كمطهر ومضغ ومضاد حيوي، ويستخدم لمعالجة مشكلات البطن الرخمي، يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ٣ مرات يومياً.

٣- حشيشة الملاك *Angelica*:

حشيشة ملاك عبارة عن نبات عشبي عطري ثنائي الحول، تعرف علمياً باسم *Angelica archangelica*، الجزء المستعمل من لنبات الجذر والأوراق والسوق والجذور، تحتوي الجذور على زيت طيار ولاكتونات وكومارينات يستخدم جذر حشيشة الملاك ضد الالتهابات وفي حالة ضعف دوران الدم، كما تساعد على خلق توازن للهرمونات، يستخدم جذر حشيشة الملاك الذي يوجد على هيئة مستحضر مقنن بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

ԴՐՈՍՈՒՄԱԿԱՆ ԴԱՐՈՒՄԻ ՄԱՐԿԱԿԱՆ ԴՐՈՍՈՒՄԻ ՄԱՐԿԱԿԱՆ



ثالثاً. المكملات الغذائية

- ١- فيتامين هـ: وهو يساعد على التوازن الهرموني، يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تحسن من أعراض مرضى البطان الرحمي. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- فيتامين ب المركب، يعزز إنتاج خلايا الدم و لتوازن السليم للهormones، يستخدم حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٤- حلوكونات الزنك: تستخدم لسلامة الأسجة و المناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تجنبي طعام المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة والتمه والجوارانا والنيكولاته والأطعمة المقلية والدهون والأطعمة التي تحتوي على إصافات و لوجبات السريعة واللحوم الحمراء و لدجاج، عد تلك التي تمت تربيتها عضوياً ونزع جلدها عند الطبخ، وكذلك الأطعمة المصنعة والملح والسكر والحار.
- ٢- تناولني غذاء يكون نصفه على الأقل من الخضراوات غير المطبوخة والفاكهة الطازجة، وتناولني منتجات الحبوب الكاملة فقط وليس منتجات الدقيق الأبيض. وليتضمن غذاؤك مشروبات الخضراوات المصنوعة من الخضراوات الورقية داكنة اللون.
- ٣- استخدمي عشب البحر الأسود لإضافة الحديد إلى غذاؤك، فالتنظيف العزير المعتاد شهرياً عند المصاب بالبطان الرحمي كثيراً ما يؤدي إلى نقص الحديد.
- ٤- إذا كنت تتعاملين أي علاج للبطان الرحمي فعليك إبلاغ طبيبك في الحال عن أي أعراض جديدة أو زيادة في شدة الأعراض، خاصة الصعوبة في التنفس أو

آلام في الصدر أو الساقين، فهذه الأعراض قد تشير إلى وجود جلطة دموية.
كما أن هناك حاجة للكشف الدوري المتكرر لتابعه لآثار الحاييه، لمحتمله مثل
هشاشة العظام.

٥- استعملي الحفاضات بدلاً من الحشو المهبلي أثناء نزول الطمث. فالحشو قد
يزيد من احتمال حدوث ارتجاع للطمث، كما أنه يزيد حدة الألم والتقلصات

٦ حاولي صيام ثلاثة أيام كل شهر قبل الموعد المستظر لنزول العادة الشهرية،
واستخدمي للشرب الماء المقطر بالبخار والعصير لطازج.





البلاجرا

Pellagra

مرض البلاجرا نوع من الأمراض بسببه نقص مركب النياسين (فيتامين ب ٣) ومركبات فيتامين ب الأخرى. تنتشر هذا المرض بعد أن أحصر لأسباب الذرة الشامية من أمريكا الوسطى إلى أوروبا أوائل القرن الثامن عشر الميلادي. والذرة الشامية تنقصر إلى مركب النياسين. ولذا أصيب كثير ممن كانت الذرة الشامية الحالب الأكبر في عداثهم بهذا المرض. وقد انتشر مرض البلاجرا في بلاد العالم، التي يتخذ أهلها الذرة لشاميه طعاماً رئيسياً لأكثر من ٢٠٠ عام وفي أوائل القرن العشرين استطاع الطبيب الأمريكي جوزيف هولد سيج أن سرهن على أن المرض للبلاجرا علاقة بالغذاء. وفي الوقت الحاضر تنتشر البلاجرا في البلاد النامية. حيث الذرة الشامية ومشتقاتها هي الطعام الرئيس. وقد يصاب بهذا المرض من لا يكون طعامه متوازن العناصر الغذائية. وفي أوساط الفقراء، وكذلك بين الأفراد الذين يتعاطون الكحوليات والمخدرات.

تشمل أعراض مرض البلاجرا المبديّة الضعف وفقدان الشهية والإسهال وسوء الهضم. وينشأ التهاب الجلد بالآخص على الأجزاء المعرضة للشمس أو الحرارة أو الاحتكاك أو غيرها.

كما يتورم اللسان ويلتهب وتظهر آفات داخل الفم وحوله من الخارج. أما أعراض المرض المتأخرة فتشمل القلق والصداع والتوتر العصبي والأرق. وقد تظهر حالات الإصابة الشديدة بمرض البلاجرا إلى الذهول الحاد. وكلما يمكن احتياجه لمنع المرض تغيير الغذاء إلى الأطعمة الغنية بالبروتينات كاللحم والسمك والبيض

و لحليب ومنتجات الألبان. إذ إنها غنية بمركب النياسين (فيتامين ب ٣) والثيامين (فيتامين ب ١) وحمض الفوليك.

ويجب على مريض البلاجر تناول كمية وفيرة من الأطعمة الغنية بفيتامين ب المركب، والمتوفرة في النين والبقول والأفوكاتو و لبروكلي والكرنب والموز والمكسرات و لبذور وزبدة فول الصويا والفول السوداني و لبرقوق والطماطم والحبوب الكاملة و لبطاطس وسمك الهلبوت والسلمون وبذور دوار الشمس وسمك (بوسيف) و لتونة و صدور ابيضاء منزوعة الجلد من اديك الرومي والدجاج. حيث إن هذه الأطعمة مصادر جيدة للحمض الأميني المعروف التربتوفان، الذي يتحول في الجسم إلى فيتامين ب٣.

هناك أخطار لتناول فيتامين ب٣ المعروف بالنياسين، حيث إن مريض السكر يجب أن يتعاطوا هذا الفيتامين بحذر، حيث إنه قد يرفع مستوى السكر، والاستخدام الطويل للنياسين قد يربط من خطر الإصابة بمرض النقرس. وقد أشارت بعض الدراسات إلى خطر الاستعمال الطويل للنياسين وخصوصاً في كبار السن، والمضاعفات القصيرة لزيادة جرعة النياسين تتضمن الحكة والتهيج وأمراض الجلد. أما على المدى الطويل فإن جرعات العالية من النياسين يمكن أن تشكل خطورة كبيرة، وتناوله بجرعات قليلة ولمدة سبعة أشهر يمكن أن يؤدي إلى تلف الكبد.





البهاق Vitilligo

لبهاق مرض جلدي يتميز ببقع طباشيرية بيضاء محاطة بحذور داكنة اللون. أو هو عبارة عن احتفاء لون الجلد الطبيعي في مساحات من الجلد، وذلك راجع إلى تدمير الخلايا الملونة في الجلد والمعروف باسم ميلانوسيتا.

ليست هناك أعراض للبهاق سوى الدوائر التي تختلف في أحجامها ومسحاتها على سطح الجلد من المناطق غير الموهبة، التي تأخذ شكل لون الكريم الباهت.

تكون هذه البقع في أول ظهورها صغيرة لا يزيد قطرها عن ملليمترات قليلة ثم تتراد أحجامها، ويكون الجلد في منطقة الإصابة طبيعياً سوى اختلاف اللون عن الحد الأصلي، وكذلك ينسب الشعر بصورة طبيعية في منطقة البهاق تكون منطقة الإصابة في منطقة الظهر واليدين والذراعين والوجه والرقبة والجمون وعند الإبط وبحار الحمار التناسلي وقد يتطور البهاق حتى يشم كل الجلد بما في ذلك بصيلات الشعر نفسها. ولا يؤدي البهاق إلى أي ألم أو حكة. إذا كنت المنطقة المصابة توجد في فروة الرأس، فإن الشعر الذي ينمو فوقها قد يتغير إلى اللون الأبيض، ولم يعرف سبب مباشر لحدوث هذا المرض حتى الآن ويقال ربما يكون له علاقة بمشكلة المناعة الذاتية، أو ربما خلل في وظيفة الغدة الدرقية قد يكون أحد الأسباب، أو ربما إصابة فيزيائية للجلد. ويتأثر البهاق بأشعة الشمس. ولذا يجب عدم التعرض كثيراً لأشعة الشمس.

علاج البهاق،

يقسم علاج البهاق إلى ثلاثة أقسام، هي

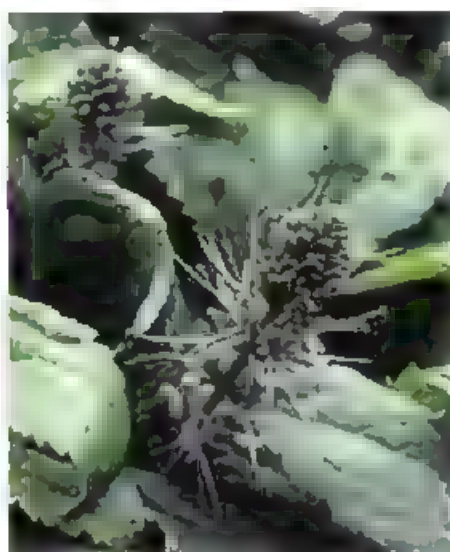
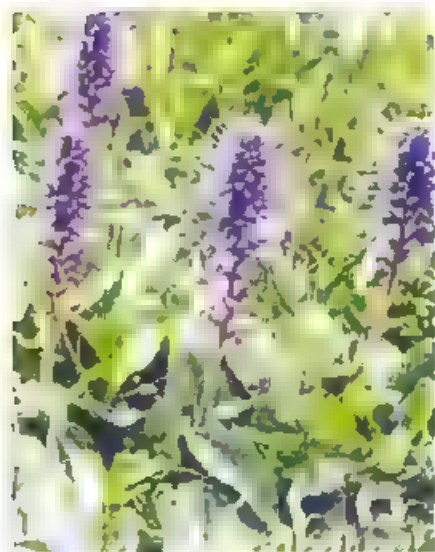
أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدية، وأهمها

١- يمكن استخدام منتجات تحمیل لاختفاء بقع البهاق. حيث تغطي المناطق المصابة بطبقة داكنة مقاومة للماء مثل Derma Blend.

٢- يمكن اللجوء إلى تبييض البشرة التي لم تتأثر ببقع البهاق عن طريق استعمال مادة آمنة تزيل اللون الطبيعي للجلد، فيصبح لون الجلد كله أسود من غير فرق في اللون بين البقع المصابة والجلد السليم، واسم المادة المستعملة هيدروكوينون Hydroquinone

ثانياً: الأدوية العشبية: أهم الأدوية العشبية، هي

١- الجذر المر Picrorrhiza: هو عشب معمر له أوراق أهليحية مسننة وأزهار بنفسجية تنمو في سابل. يعرف علمياً باسم Picrorrhiza Kurroa. والجذر، المستخدم الجذامير التي تحتوي على جنكويزيدات مرة، يتضمن الكونكين والكوكور بيناسين والأبوسينين.





ستستخدم جذامير النبات لإيقاظ حجم بقع البهاق. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذامور ووضافتها إلى ملء كوب ماء مُفلّى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفّى ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً لمدة شهرين.

٢- ماء البصل والحل: ين عصير البصل، ين خلط مع الحل بنسبة ١:١ واستخدم المزيج دهاناً على مكان الإصابة بمعدل ٢-٦ مرات يومياً ولمدة لا تقل عن شهرين، فإن ذلك سيشفى البهاق بإذن الله.

٣- غسل لنحل + النشادر: إذا خط عسل محل أبيض بقي مع النشادر لتكوين عجينة تشبه المرهم، ثم يوضع على مواقع الإصابة مرة واحدة في اليوم ولمدة شهرين، فإنه بإذن الله علاج شافٍ.

٤- كميات متساوية من ثمار التين ودقيق الشعير والحلبة يؤخذ عدة حبات من تين الحاف وتقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، يضاف له ملعقتان من كل من مسحوق الشعير والحلبة، وتخلط مع التين المنقوع وتدهن جيداً، ثم توضع لبخة على مواقع البهاق، وذلك عند الخلود إلى النوم ليلاً فقط، وتزال عند الصباح وتغسل بالماء والصابون، حتى يزول المرض، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية

١- لسيليك: يعد من المعادن الجيدة الذي يعطي جلدًا قوياً ومرناً، وينشط تكوين الكولاجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- حمض بارا أمينو بنزويك: يساعد هذا الحمض على وقف الاضطراب، الذي يؤدي إلى سوء تكوين الشعر. يؤخذ على هيئة حقنة، ويستعمل تحت إشراف الطبيب.

٣- فيتامين ب٥: هذا الفيتامين مقاوم للتوتر النفسي مهم للتكوين الصبغي للجلد. يستخدم تحت اللسان وبإرشادات الطبيب المختص.



التسمم الغذائي

Food Poisoning

التسمم الغذائي ينتج عن طعام ملوث ببكتيريا أو فيروس أو فطريات أو مواد كيميائية أو ينتج عن مواد سامة في حد ذاتها. وتماوت الأعراض تماوتاً كبيراً، لكنها في أغلب الحالات تشمل الغثيان والقيء والتشنج والإسهال. وقد تؤدي بعض أنواع التسمم إلى شلل العضلات، وربما الموت.

تنتج معظم حالات التسمم من التلوث بالبكتيريا. وبهاجم البكتيريا أي غذاء تقريباً، غير أن التلوث غالباً ما يحدث في اللحوم والأغذية البحرية والأغذية المحفوظة في المنزل ومنتجات الألبان حادة القسدة والكسترد والخضراوات ومبيدات الحشرات.

إن التلوث ببكتيريا العنقودية هو السبب في أغلب حالات تسمم لعداء، والعنقوديات كائنات حية معروفة تنتمي إلى مجموعة من البكتيريا الكروية تسمى المكورات، وتظهر تحت المجهر على هيئة عناقيد العنكب. وموجد صروب كثيرة للعنقوديات، يمكن تمييزها عادة بتركيب سطحها أو مكان نموها، وتنمو العنقوديات في كل مكان في البيئة المحيطة بنا، في الهواء وفي الماء وعلى الأرض وحتى على أحسام الإنسان والحيوان. ومعظم صروب لعنقوديات غير ضار والحبوب والقوياء تسبب فيها العنقوديات التي تدخل الجسم أثناء جرح في الجلد. أما العنقوديات الأخرى التي تتسرب بصورة أعمق في الجسم فيمكن أن تسبب الالتهاب الرئوي وتسمم الدم. وأخطر العنقوديات البكتيريا الذهبية المعروفة عموماً باسم *Staphylococcus aureus* فهي مسؤولة عن نحو ٢٥٪ من كل حالات التسمم الغذائي. هذا الكائن الصغير يوجد



عادة في الأنف والحنق، ولكن في حالة تلوث منتج الطعام به عن طريق العطس أو السعال مثلاً يمكن للبكتيريا أن تنمو وأن تنتج سمّاً معويّاً Enterotoxin، هذا السم يستهدف خلايا الأمعاء بالتحديد. وهذا السم بالذات هو الذي يسبب لتسمم الغذائي أكثر من البكتيريا نفسها. وتبدأ عادة في الظهور بعد ساعتين إلى ثماني ساعات من تناول الطعام الملوث.

يوجد سم البكتيريا العنقودية غالباً في اللحم والدجاج ومنتجات البيض والتونة وسلطة البطاطس وسلطة الكروية والعجائن المحشوة بالكريمة.

وينتج نوع آخر، شائع من تسمم الغذاء من التلوث ببكتيريا السالمونيلا Salmonella. وهي نوع شائع وبكتيريا السالمونيلا جزء من الكائنات بدقيقة الطبيعية. وهي تتنقل بسهولة من الطعام، وأيدي من يقومون بتحضيره، وسطوح الأدوات مثل لسكاكين المناضد، وتتكاثر السالمونيلا في الماشية التي تم إعطاؤها مصادات حيوية في طعامها لكي تنمو بسرعة، وبعد ثلاثة أرباع الدجاج في ولايات المتحدة مصابة بالسالمونيلا. وداء السالمونيلا هو السبب الأول لوفيات التسمم الغذائي في ولايات المتحدة الأمريكية. تتباين أعراض العدوى بالسالمونيلا ما بين آلام في البطن والإسهال الشديد والحفاف إلى ما يشبه حمى التيفوئيد. وعادة تظهر الأعراض فيما بين ٨-٨٤ ساعة من تناول الطعام الملوث بهذه البكتيريا، ويكون لإسهال أول علامات التسمم. كما يمكن للسالمونيلا إضعاف الجهاز المناعي، وتضرر بالكلية وبالجهاز الدوري، وكذلك التهاب المفاصل. ينتشر داء السالمونيلا في الأشهر الدافئة من السنة، وتنتج معظم الحالات من التسمم عند تناول طعام الملوث والأخص الدجاج واللحم والبيض ومنتجات الخبيرة، ويكون الخطر لمن يضعفون اللحم النيء أو غير المطهو تماماً، وتجد لطهاة الذين يمسون الدجوع أو الدواجن النيئة الملوثة بالبكتيريا عادة، ثم يمسون الأطعمة الأخرى دون عسب أيديهم قبل هذا، يعرضون الآخرين لخطر الإصابة، كما أن الطهاة الذين يلعقون أصابعهم بعد الإمساك باللحم أو الدواجن النيئة يعرضون أنفسهم لخطر الإصابة بالعدوى ببكتيريا السالمونيلا. يعد البيض من الأغذية التي ينمو عليها بكتيريا السالمونيلا، وقد وجد أن عدم طهي البيض جيداً أدى إلى إصابة أعداد كثيرة بالتسمم الغذائي، كما وجد أن تناول الكابوريا النيئة والمحار والسموشي الذي يعد من الأسماك النيئة.

وتأتي بكتيريا الكلوستريديوم المعروفة علمياً باسم *Clostridium botulinum* التي توجد عادة في التربة على هيئة أسواغ (Spores) تتسبب في نوع خطير جداً من التسمم الغذائي. هذا النوع يؤثر على الجهاز العصبي المركزي، وكما هو الحال في لبكتيريا العنقودية، ليست البكتيريا نفسها، التي تسبب التسمم. ولكن إنتاجها للسم (التوكسين)، حيث يعوق السم الذي تنتجه انتقال الإشارات من الأعصاب إلى العضلات، مما يؤدي إلى إصابة العضلات بالشلل. لدى كثير ما يبدأ بالعضلات المسؤولة عن تحريك العينين والبلع والكلام، ثم يتقدم ليشمل عضلات الحنجرة والأطراف. كما تتضمن الأعراض للبووتشوليه الضعف الشديد وارتداد الرؤية وانسداد الحمون والبلع بصعوبة، تظهر الأعراض بعد ١٢ - ٤٨ ساعة من تناول الطعام الملوث، وفي النهاية يمكن أن ينتج ضعف العضلات يؤثر على الجسم كله بما في ذلك عضلات التنفس. وقد مصاب الشخص بالشلل أو الوفاة في الحالات الشديدة. يوجد هذا النوع من البكتيريا في الباذنجان والدرّة والأسباراجس والأسماك المدخنة والملحة والماصوليا الخضراء ولحم الخنزير ولإستكارو ولحوم اللانشون والسجق والتوبة وعيش الغراب والميناخ والأطعمة المعلبة.

وهناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم *Campylobacter jejuni* الذي عرف عنه أنه كان يصيب الأنفار ويصيب الإنسان أيضاً، هذا النوع لا تظهر أعراضه إلا بعد ما بين ٢-٥ أيام، والفاس الذين يتسممون بهذا النوع من البكتيريا لا يعتقدون أنهم تسمموا بالعداء، حيث إن الاعتقاد السائد هو ظهور التسمم الغذائي في أثناء ساعات من تناول العداء، ولذلك لا يعطّر ببالهم أنهم تعاطوا طعاماً قبل ٢ أو خمسة أيام. ثم تظهر أعراضه. تشمل أعراض هذا النوع من البكتيريا تقلصات في البطن وإسهالاً وحمى ونزول الدم في البرز. توجد هذه البكتيريا عادة في أمعاء الماشية والديكة والدجاج ولحم الخراف.

هناك نوع آخر من البكتيريا يعرف علمياً باسم *Clostridium Perfringens* الذي ينحمل الحرارة بشكل كبير؛ وعليه فإنها لا تتأثر بالطهي العادي. تتكاثر هذه البكتيريا بسرعة، وتكون جراثيم، وتفرز مواد سامة تتخلل الطعام. وسُموم هذه البكتيريا تقاوم



الحرارة. أعراض التسمم بهذا النوع من البكتيريا غشيان بسطح وهي، يستمر لمدة يوم، لكنه قد يمثل مشكلة خطيرة جداً لكبار السن. وتعد اللحوم الملوثة ومنتجاتها أكثر المصادر المعتادة لهذا النوع من التسمم لغذائي.

كثير من الناس يعتقد أن جميع حالات التسمم الغذائي تنتج من لبكتيريا. ولكن الدراسات تقول غير ذلك؛ حيث يوجد أحياء من ذوات الخلية الواحدة مثل الجارديا التي يعرف علمياً باسم *Gardia lamblia*، وهو طفيل أولي يصيب الأمعاء الدقيقة، ويرتبط بتناول الماء الملوث وتعد البيئة الرطبة باردة مناسبة لنموه. الكائن الدقيق. تظهر أعراض الإصابة عادة خلال أسبوع من تناول الغذاء الملوث بهذا الكائن الدقيق. وتتضمن الإسهال والإمساك وآلام البطن وإخراج الغازات وفقدان الشهية والقيان والقيء.

هناك نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو فيروس يعرف باسم *Norwalk virus*. وهذا الفيروس منتشر جداً. ويمكن أن ينتقل إلى الطعام والمياه. ويسبب حالات كثيرة من الإسهال بين الأطفال والبالغين. وتظهر أعراض هذا لفيروس من يوم إلى يومين. يوجد نوع آخر يسبب التسمم الغذائي، وهو الشعريات الحلزونية المعروفة علمياً باسم *Trichinella spiralis*، وهي دودة مستديرة تسبب عدوى تعرف باسم داء الشعرية *Trichinosis*، الذي يكون نتيجة لتناول لحم الخنزير ومنتجاته.

وأعراض داء الشعرية حمى وأديما في لحفنين والام في العضلات وتظهر الأعراض أثناء يوم إلى يومين من تناول الطعام الملوث.

وهناك نوع من الأسماك البحرية تسبب التسمم الغذائي وهو سمك الأسقمري *Scombroid poisoning* يدعى التسمم بالتسمم بالهستامين. ويعد هذا النوع من التسمم من الأنواع البادرة. فيعد صيد سمك الأسقمري يمكن للتحلل البكتيري، الذي يحدث فيه أن يتسبب في إنتاج تركيز عال من مادة كيميائية تسمى الهيستامين. وعند تناول سمك الأسقمري وبعد دقائق، يمكن للهستامين أن يتسبب في ظهور أعراض تشمل تورم الوجه وقيان والقيء والام في البطن وطفحاً جليدياً. ولكن لحسن الحظ أن الأعراض والتسمم يزولان بعد ٢٤ ساعة.

هل هناك علاج للتسمم الغذائي؟

نعم هناك علاج للتسمم الغذائي وهو ينقسم إلى ثلاثة أقسام

أولاً: الأدوية العشبية

١- خاتم الذهب Goldenseal:

خاتم الذهب نبات عشبي صغير معمر



يعرف، علمياً باسم *Hydrastis Canadensis* الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على قلويدات التلايزوكينولين وأهمها هيدراستين، ويربرين، وكندين. كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر خاتم الذهب كمقو ومضاد للالتهابات، يوقف التزيف الداخلي ومصاد جيد للبكتيريا.

يعد قلويد البربرين مضاداً للجراثيم ومبيداً للأميبات، كما أن له مفعولاً مقوياً للجهاز العصبي المركزي.



يستخدم جذر خاتم الذهب على هيئة خلاصة، لعلاج التسمم الغذائي البكتيري: حيث يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتغلى مع ماء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه ثلث الكوب كل أربع ساعات، حيث يساعد على البكتيريا في القولون. يجب ألا يستخدم لأكثر من أسبوع واحد.

٢- اللوبيليا Lobelia

وتعرف باللوبيليا المنفوخة وبالتبغ الهندي وهي نبتة حولية. يعرف النبات علمياً باسم Lobelia inflata، الجراء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على قلويدات من مجموعة البيريدين.



و أهم مركبات هذه المجموعة اللوبيلين واللوبيليدين والسويلانين واللوبيلانيدين وأيزولوبيلانين وحموض كربوكسيلية. تستخدم اللوبيا كمنبهة للجهاز التنفسي ومضادة للتشنج ومقشعة، تستعمل حقنة شرجية من مُغلى عشب اللوبيليا لتخليص الجسم من السموم الناتجة عن التسمم الفذائي البكتيري.

٣- عرق الذهب Ipecacuanha:

يوجد نوعان من عرق الذهب هما *Cephalis ipecacuanha* والآخر *Cephalis acuminata* يحتوي عرق الذهب على فلويدات أيزوكوينولية، وأهمها إلاميتين *Enetine* ولسيمالين *Cephaline* ومركبات أخرى مثل حمض الفعص وجلوكوريدات.



يستخدم عرق الذهب ضد الزحار الأميبي، يعمل منه خلاصة للأشخاص الذين يتسممون بالغذاء من أجل إخراج الغذاء المحتوي على البكتيريا حيث إن هذا العقار مشهور بكونه مقيئاً جيداً، وأغلب المستشفيات لديها خلاصة عرق الذهب لإعطائه للمتسممين عن طريق الفم، ويعد من الوصفات لحيدة لهد الغرض، ويجب استخدام خلاصة عرق الذهب تحت إشراف طبي.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- أقرص المحم يؤخذ ٦ أقراص من لفحم الدي يباع في الصيدليات عند أول علامة للمرض، ثم مرة أخرى بعد ٦ ساعات، تؤخذ منفصلة عن الأدوية والمكملات الأخرى والمحم يريل المواد السامة من الدم والقولون.

٢ الثوم Garlic يعد الثوم مريلاً قوياً للسموم ومدعراً للبكتيريا في القولون، يؤخذ كبسولتان ٢ مرات يومياً مع الطعام، وعند الذهاب إلى مطعم لتناول أي وجبة فيجب أن يحتاط الشخص ويأخذ معه كبسولتين من الثوم، لكي يتناولهما قبل الطعام مباشرة في المطعم.

٣ ألياف Aerbic Bulk. وهو يزيين البكتيريا التي التصقت بعد القولون، ويمنعها من دخول الدم، مما يقلل من الأعراض وسرعة الشفاء. يؤخذ بعد ٦ ساعات من الجرعة الثانية من أقراص المحم. ثم مرتين يومياً بعد ذلك، ويجب أخذ هذا المكمل منفصلاً عن المكملات والأدوية الأخرى.

٤- Aerobic ٧ وهو من إنتاج Aerobic life يقوم هذا المستحضر بتدمير البكتيريا الضارة مثل السالمونيلا. يؤخذ ٢٠ نقطة في كوب من الماء كل ٢ ساعات.

دائماً الإرشادات لى يجب اتباعها للوقاية من التسمم الغذائي

١- عند تعرضك لأي تسمم غذائي فعليك الاتصال بأي مركز للمعلومات الدوائية والسموم الموجوده في المستشفيات وفي كلية الصيدلة، التي تعمل على مدار الساعة لتلقي أسئلة الناس.

٢ إذا كان لديك شك أنك قد تعرضت لتسمم من طعام تناولته في مطعم عام أو في أي مكان آخر لتقديم الاطعمة، فعليك الاتصال بأقرب مكتب للشؤون الصحية فوراً، وذلك من أجل إنقاذ ناس آخرين من التسمم.

٣ اغسل يديك قبل الإمساك بالطعام وبعد الإمساك باللعيم أو الدجاج النيء، حيث يمكن للبكتيريا الضارة الانتقال إذا تم مسك الطعام.

- ٤- احتفظ بلوح لتقطيع اللحم وآخر لتقطيع الخضراوات، حيث سيمنع هذا انتقال البكتيريا من اللحم إلى الخضراوات. غسل ألواح التقطيع ثلاث مرات أسبوعياً على الأقل بمحلول يتكون من ربع كوب من ماء الأكسجين ٣٪ وحالونين من الماء ثم بعد ذلك اغسل الألواح بماء نظيف.
- ٥- قم بغسل أي أوان لامست الهامبورجر أو الدجاج أو البيض أو الأطعمة البحرية النيئة. لا ينبغي لهذه الأواني أن تستخدم من أجل طعام آخرى حتى يتم تطهيرها.
- ٦- انتبه لعب الطعام المنسحق والبرطمانات المشروخة أو الأغذية غير المحكمة للمنعجات. حيث يشير هذا إلى بكتيريا البونشولية، بخلص من اللعب المنسحق أو الصدئة أو الموهجة. انتبه لأي شروخ في البرطمانات أو تسرب في لفافات الورقية. واحترس عند تناول الأطعمة التي تم تغليبها في المنزل.
- ٧ ينمو العفن عادة على الأطعمة فاسدة، لذلك ينبغي تجنب الأطعمة الآتية إذا نما العفن عليها. وهي الخبز ولحوم اللاشوب ومنتجات الألبان عبر الصلبة والدهنيق والسحق والمكمرات لحافه، وريد الفول السوداني والدجاج لمشوي، والخضراوات لينية، والحبوب الكاملة. تخلّص من أي أطعمة مطهية أو غير مطهية عطاها العفن.
- ٨- إياك واستخدام بيضة نيئة مكسورة قشرتها.
- ٩- قم بطهي اللحم و لدجاج والأسماك جيداً، حيث ينبغي أن تصل الحرارة الداخلية للحم إلى ٧٤م على الأقل.
- ١٠- إذا اشتريت الطعام فعد إلى المنزل مباشرة خاصة في الجو الحار، و قم بتخزين الأطعمة في الحال كما هو مدون ببطاقات الأطعمة.
- ١١- اغسل حقائب الطعام والزجاجات بعد كل استخدام.
- ١٢- اضبط درجة حرارة الثلاجة على درجة ٤٠ فهرنهايت أو أقل واضبط الفريزر على درجة صفر فهرنهايت أو أقل





التسمم الكيميائي Chemical Poisoning

التسمم الكيميائي هو التسمم بالمواد الكيميائية السامة مثل الكلور، والمطهرات، والمعادن الثقيلة، ومبيدات الحشرات، ومبيدات الأعشاب، ومنتجات البترول، والمذيبات التي تستطيع أن تدخل جسم الإنسان، وتقلل الكفاية الوظيفية لأعضائه. بعض الكيميائيةات تمتص عن طريق الجلد، ولبعض الآخر يستنشق أو يهضم وتهبط الجهاز المناعي، ويحاول تطهير نفسه من هذه السموم، ولكن قد يحدث تلف لبعض الأعضاء الداخلية مثل الكبد والكلية.

هناك سموم كيميائية مرمية، ويحدث هذا النوع غالباً في الأشخاص الذين يستخدمون أو الذين يتعرضون للكيميائيات في بيئة عملهم، أو الذين يستخدمون كميات زائدة من الرذاذ الكيميائي، ولأشخاص الذين يعيشون قريباً من مصانع أو تجهيزات مصنعية معينة قد يكونون عرضة أيضاً بشكل مرمي للكيميائيات السامة.

أما النوع الثاني من التسمم فهو التسمم الكيميائي الحاد، الذي قد يحدث نتيجة بيع الكيميائيةات المنزلية، وخاصة بين الأطفال مثل الكيروسين وحمض الكبريتيك، أو أخذ كميات زائدة من عقاقير غير سليمة، أو تناول بعض أجزاء النباتات سامه مزروعة في حديقة المنزل، أو في المنتزهات العامة، وهذا يحدث كثيراً.

علاج التسمم بالكيميائيات:

يعتمد علاج التسمم الكيميائي على استخدام الكميات، لعذائية والتعديرات، التي يجب اتباعها بدقة، وهي:

- ١- يؤخذ المكمل الغذائي المعروف بمركب الأحماض الأمينية الحرة، الذي يؤخذ بمعدل مرتين يومياً على معدة خاوية. ويقوم هذا المركب بمساعدة وظائف الكبد ويفضل استخدام هذا المكمل الغذائي في صورة أقراص تحت اللسان.
- ٢- مستخلص الكبد النقي: يجب استخدامه حسب وصف المختص، وهو يمد الجسم بفيتامينات ب و لحديد، ويريل سمية الكيمائيات، يستخدم عادة الحقن للتسمم الكيمائي الشديد وتحت إشراف الطبيب.
- ٣- حقن فيتامين ب المركب، يقوم على حماية الكبد والوظائف لعصوية. وإذا لم يتوفر الحقن فتؤخذ أقراص فيتامين ب المركب تحت اللسان.
- ٤- فيتامين ج + بيوفلافويدات. تحمي الجسم من الملوثات، وتساعده في التخلص من المواد السامة.
- ٥- مستخلص بذور العنب: يمد مستخلص بذور العنب من أقوى مضادات الأكسدة.
- ٦- ل سيسثين + ل ميثونين: وهما من الأحماض الأمينية، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم من كل منهما يومياً، وذلك على معدة خاوية، وتؤخذ مع الماء أو مع العصير ولكن ليس مع الحليب ويجب أن يتناول الشخص معها ٥٠ ملجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ ملجم من فيتامين ج، وذلك من أجل مناصص أفضل. تقوم هذه الأحماض والفيتامينات على إزالة السموم وإعادة بناء الجسم.
- ٧- لسيلينيوم: يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروغرام يومياً، وهو يعمل مع فيتاميني ج، هـ لإزالة السموم من الجسم.
- ٨- مساعد الانزيم Q10 يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد على إعادة بناء الجهاز المناعي وزيادة إمداد الأنسجة بالأكسجين.
- ٩- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، وهو يقوم على إزالة وتنقية مجرى الدم من السموم.

تعليمات وتحذيرات يجب اتباعها :

١ - تناول طعاماً غنياً بالألياف، حيث إنها تساعد في تنظيف الجهاز الهضمي، ومن الأغذية التي يجب تناولها: كالشعير والمول والمور والمشمش واللوز والبنجر وحوز البرازيل والأرز البني والجزر والبنج والسّمك و التّوم والعتب الأسود والبنّقدق والليمون والعُددس و لبّانج والبصل والربادي والشوفان.

٢ تناول الأعدية المنبّة العضوية فقط، مثل الحلبة والمدش والمول.

٣- اشرب ماءً مقطّراً، متقى بالبخار فقط.

٤- هم بالصيام ثلاثة أيام من كل شهر، حيث إنه يمرور الوقت تراكم السموم في الجسم كنتيجة للملوثات لهواء الذي تنفسه والمواد الكيميائية التي تلوث الطعام الذي يأكله والماء الذي نشربه، بالإضافة إلى الوسائل الأخرى. ومن وقت لآخر يحاول الجسم أن يبحث عن وسيلة ليخلص نفسه من تلك السموم وينتزعها من أنسجته. وعند حدوث ذلك تنطلق تلك السموم إلى تيار الدم متسببة في أن يشعر المرء بأن حالته انحدرت إلى الأسفل. وأثناء هذه الدورة ربما يشعر الشخص بالصداع أو بالإسهال أو يعتريه الاكتئاب. فالصوم هو وسيلة فاعلة وآمنة لمساعدة الجسم أن ينتزع السموم من نفسه، ويجتاز هذه الدورة التي تعتريه فيها بالاحدار سرعه أكبر وبأعراض أقل. لقد وجد أن لأمر اص الحادة مثل اضطرابات القولون وأنوع الحساسية وأمراض الجهاز التنفسي تستجيب بأحسن ما يكون للصيام بينما الأمراض الانحلالية المزمنة هي الأقل استجابة للصيام. إن لصوم يسبب إراحة الجسم من العبء المبدول في هضم الطعام، ويسمح للأجهزة بأن تخلص نفسها من السموم، بينما يقوم الجسم بتسهيل عملية الشفاء، بإذن الله.

٥ تحبّ التعرض للكيميائيات بأي صورة كانت وبقدر لإمكان.



التصلب العصبي المتعدد Multiple Sclerosis

مرض التصلب العصبي المتعدد، هو مرض يصيب لجهاز العصبي، ويصيب نحو ٢٥٠ ألف أمريكي، ٦٠٪ منهم ساء، وثلاثا الحالات توجد في السن ما بين ٢٠ - ٤٠ سنة. يعد المرض من الأمراض الخطيرة التي تؤثر على الجهاز العصبي المركزي. فيصيب المخ والعصب البصري والحبل الشوكي. يؤثر المرض على أجزاء كثيرة من الجهاز العصبي فيدمر الأغشية النخاعية Myelin sheaths التي تغطي الأعصاب، حيث تتحلل مما يؤدي إلى خلل في لوظائف الكهربائية للأعصاب. ويتميز هذا التلف بترك ندب في النسيج العصبي تسمى Plaques، وأحياناً تتلف الأعصاب نهائياً، وهذه العملية تسمى حينئذ عملية التصلب Sclerosis.

أسباب التصلب العصبي المتعدد:

- هناك اعتمادات كثيرة حول أسباب التصلب العصبي، ومن هذه الاسباب ما يأتي
- ١- يعتقد أن هناك مرضاً غير معروف يصيب الجهاز المناعي لدى الإنسان، حيث تهاجم كريات الدم البيضاء الأغشية النخاعية، كما لو أنها أجسام غريبة على الجسم.
 - ٢- يعتقد بعض العلماء أن السبب هو فيروس أو كائن شبيهه لأن المرض يظهر في مجموعات متقاربة من الناس.
 - ٣- يعتقد بعض العلماء أن الوراثة تلعب دوراً هاماً في هذا المرض.
 - ٤- زيادة لدهون في الطعام ولا سيما الدهون المشبعة مثل دهون الحيوانات كالوجود في اللحوم والألبان ومنتجاتها.



٥- الحساسية وخصوصاً الحساسية لفتحات الألبان أو المواد المحتوية على بروتين الحلوتين.

٦- التسمم الكيميائي لجهاز العصبي بالمبيدات الحشرية أو المواد الكيميائية الصناعية والمعادن الثقيلة قد تلعب دوراً في ظهور مرض التصلب العصبي المتعدد

٧- السموم التي تنتجها بعض بكتيريا والفطريات في الجسم يمكن ان تحدث مرض التصلب العصبي.

٨- يعتقد بعض خبراء أن التسمم بالزئبق قد يكون وراء كثير من الحالات المرضية، حيث وجد أن الزئبق يتحد مع DNA في الخلايا والأغشية الخوية، مما يؤدي إلى خلل في خلايا الجهاز العصبي.

٩- يفال: إن الاستهلاك الرائد في الكحول يؤدي إلى تكون مادة تشبه لهورمونات، تسمى بروتاجلاندين، التي تزيد من خطورة المرض.

أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد:

تختلف الأعراض كثيراً من مريض إلى آخر، كما تتوقف على الأجزاء المصابة من الجهاز العصبي، ففي المرحل الأولى المبكرة من المرض يعاني المريض من دوخة، وتغيرات نفسية مثل التقلب في المزاج أو اكتئاب، واضطرابات في العين مثل عدم وضوح أو ازدواج الرؤية والشعور بالوخز أو التنميل وخصوصاً في اليدين والقدمين، وفقد الاتزان وتشنج في العضلات، وغثيس وفي وعدم الوضوح في الكلام، ولرعدة، والشعور بالثعب والضعف وصعوبة في التنفس، وقد تحدث العنة لدى الرجال.

وفي الحالات المتأخرة من المرض يصاب المريض باضطرابات في المشي، حيث تكون المشية مترنحة، ويحدث لتخشيب في الحركات، ويمكن أن يحدث الشلل والصعوبة الشديدة في التنفس واضطرابات في لجهاز الهضمي ولثانه وبالأخص سلس البول والإلحاح في التبول.

يتبع المرض نمطاً معيناً حيث تظهر الأعراض في صورة نوبات حادة تسمى Exacerbations، ثم يعود وتفس هذه الأعراض في مدد أخرى. ويختلف المرض كثيراً في سرعة سره، فقد يكون معتدلاً نسبياً في بعض الحالات، مع ظهور أعراض قبله بسيطة على مدار عدة سنوات وفي أحيان أخرى يحدث المرض سريعاً ويسبب العجز التام.

تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد،

يبدأ تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد بين ٢٥ - ٤٠ عاماً. وتتأثر النساء بهذا المرض أكثر من الرجال. ربما تقريباً الضعف، ويندر تشخيص المرض في الأطفال أو بعد سن لستين. ويمكن استخدام لتصوير بجهاز الرنين المغناطيسي في تشخيص المرض. وليس هناك اختبار وحيد لتشخيص المرض.

علاج مرض التصلب العصبي المتعدد،

ينقسم علاج مرض التصلب العصبي لعدد من أربعة أقسام وهي

ولاً: المستحضرات الكيميائية المشيدة:

- ١- علاج Prednisone والمعروف تجارياً باسم دلتارون (Deltagone) وهو أحد الكورتيكوستيرويدات، ويستخدم هذا العلاج عن طريق الفم، وهذا العلاج ليس علاجاً شافياً للمرض. ولكنه يخفف من أعراض المرض ومن النوبات. كما يستخدم إلى جانب ذلك ولمدة ٥ أيام فقط، مستحضر الكورتيرون عن طريق الحقن، حيث يقلل من الآثار الجانبية التي تنتج من استخدامه عن طريق الفم.
- ٢- يمكن أن يصف الطبيب بعض الأدوية المضادة للتقلصات أو المهدئة مثل ديازيبام Diazepam المعروف تجارياً باسم فالسيوم Valium وذلك لإرخاء العضلات المتصلبة وإزالة الألم أو يمكن إعطاء دواء أمانتادين Amantadine والمعروف تجارياً باسم سيميتريل Symmetrel بمقاومته التعب أو مضاد للاكتئاب المصاحب للمرض.

٣- حقن الأنترفيرون بيتا Interferon - beta وهذه عبارة عن تركيبة مشابهة لبروتين حمار المناعة الطبيعي بيتا انترفيرون، الذي يمكن أن يقلل من حدة وتكرار النوبات.

٤- توجد مضخة صغيرة تزرع في البطن، وهذه المضخة الصغيرة تطلق مباشرة كميات محسوبة من دواء يسمى باكوفين baclofen المعروف تجارياً باسم ليوريسال Lioresal إلى الحبل الشوكي، لعلاج التشنجات التي تحدث مع

المرض. ويستمر الإمداد بالدواء من شهر إلى ثلاثة أشهر. ويمكن إعادة ملء المصخة باستخدام حقنة مخصصة لذلك. وطريقة العلاج أزالته كثيراً من الأعراض الجانبية مثل الضعف والنعاس والدوخة والدوار، التي كانت تظهر عند استخدام الدواء كأقرص.

٥- دواء Copolymeri المعروف تحارياً باسم Copaxone. وهو حديث يمنع زيادة حدة الدواء، وليس له أعراض جانبية

٦- في كلية لطب بينوجرسي نبي أن استخدام العلاج الإشعاعي بأشعة إكس على الغدد اللمفاوية والطحال يمكن أن يقلل من تطور المرض إلى النصف في بعض الحالات. ومع ذلك فإن التعرض للإشعاع شيط جهاز المناعة.

٧- يستخدم الأكسجين تحت ضغط عالٍ لعلاج مرض التصلب العصبي المتعدد، إلا أن استخدام الأكسجين كمعالج يمثل نقطة خلاف في لولايات المتحدة الأمريكية.

ثانياً: العلاج بالأعشاب والمشتقات الحيوانية

هناك أعشاب عديدة يمكن استعمالها في علاج مرض التصلب العصبي المتعدد ومن أهم هذه الأعشاب والمشتقات الحيوانية ما يأتي:

١- القراص الشائك Stinging nettle.



وهو نبات شتوي يصل ارتفاعه إلى نحو متر ومغطى بأشواك دقيقة لاسعة، ويستخدم لعلاج مرض التصلب العصبي، وذلك بالجلد العلاجي Urtication، حيث يلسع الجلد باستخدام النبات الطازج المفطى بشعيرات دقيقة لاسعة، وهو يلسع ويثير الجلد، مثل كويم نزع الشعر، لكنه يغدي الجسم عن طريق الجلد بعدد من المواد الكيميائية المفيدة. ومن ضمن هذه المواد



لهستامين H stamine وكثير من المواد الكيميائية في القرص تعمل عمل قرص النحل.

٢- الكشمش الأسود Black Currant:

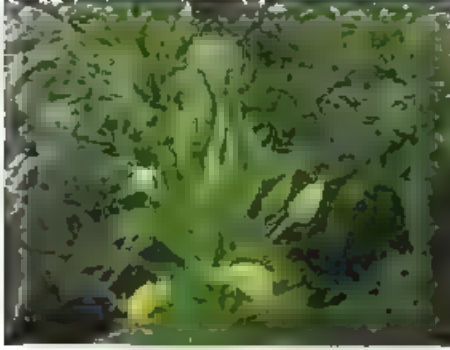
يحتوي ريت الكشمش الأسود على حمض الجامار لينولييك GLA. ويقال، إنه مفيد جداً في علاج التصلب العصبي المتعدد. وبعد مادة GLA مصداً فاعلاً لالتهابات في علاج التفاعل المناعي الذاتي، ويؤخذ ٥٠٠ مجم من زيت الكشمش الأسود مرتين يومياً. ويقال: إن المريض يتحسن أثناء ٨ أسابيع، وتوجد مادة GLA في عشب لسان الثور وفي زيت الأقدرية.

٣- ثبوت الأزرق Blue berry:

ويوجد منه عدة أنواع تحتوي ثماره على مواد تسمى الروسيا نيدينات الأوبيجوميرية (OPCS Oligomeric Procyamids) وتركيبها الكيميائي معقد، لكن هناك دلائل على أنها تتمتع بحلل بعض الأنسجة مثل الغشاء العصبي المحيط بالألياف العصبية، وهي تتمتع أيضاً بنشاط مضاد للالتهاب يمكن أن يخفف من أعراض التصلب العصبي المتعدد، وهذا سبب قوي لطعام المزيد والمزيد من هذا الثبوت



٤- الأخرية Evening primrose



تحتوي على زيت مثل زيت
الكشمش الأسود، فهو غني بمادة
GLA، ويوصى بها العلماء في
كل حالات التصلب العصبي
المتعدد.



٥- الأناناس Pineapple

تحتوي ثمرة الأناناس على أنزيمات البنكرياتين Pancreatin وبروملس
Bromelain، الذي يكسر جزيئات لبروين ويالإصافة إلى نشاط هذه الأنزيمات
المضادة للالتهاب، فإنها تقلل من نسبة المركبات المناعية في دم C1Cs.

من المعروف أن C1Cs ترتفع في معظم أمراض التفاعل المناعي الذاتي مثل
التصلب العصبي المتعدد. وهذه المركبات تنشط الجهاز المناعي، ليهاجم
الجسم مما يدمر الأنسجة في النهاية.

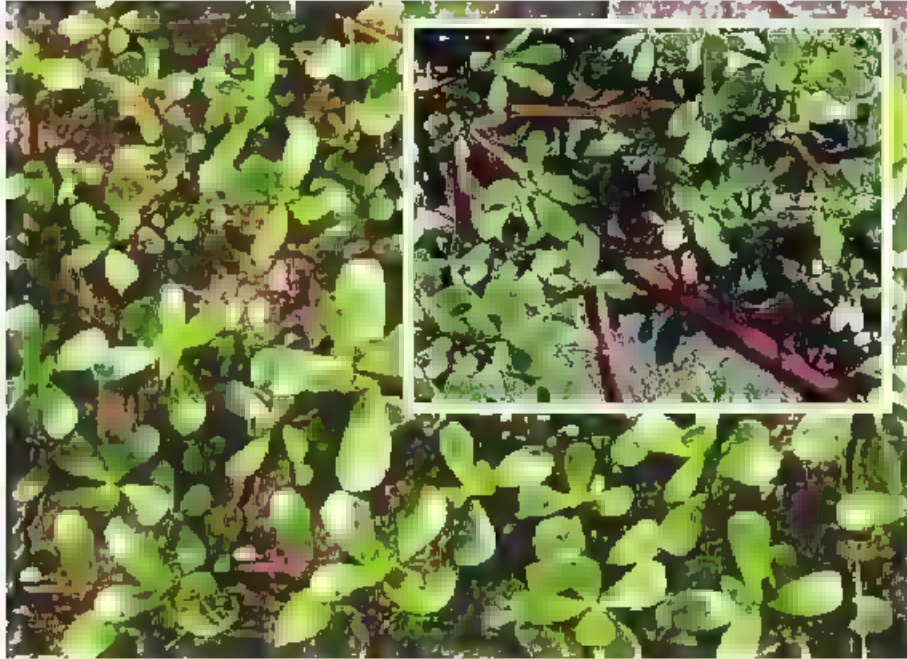
موسوعة جابر لحطب الأندلسي



٦- لرجلة Purslane:

من المعروف أن لرجلة «البقلة» غنية جداً بمادة المغنسيوم، ولقد استخدم عصير المغنسيوم في علاج التصلب العصبي المتعدد، ووجد أنه من أفضل العلاجات لهذا المرض.

ويؤخذ ٣٧٥ مجم يومياً من لرجلة. ويمكن طعام لرجلة نيئة مع سلطة.



٧- لأرقطيون Burdock:

الجزء المستخدم من النبات هو الجذور، التي تحتوي على جليكوزيدات مرة وعلافونيدات وحمض العمص وزيت طيار ومتعددات الإسيثلين وبرينيات أحادية نسمية وأينوليس. يعمل جذر الأرقطيون على طرد السموم من الجسم. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر في ماء كوب ماء مُمَلَّى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقنن، يؤخذ منه كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٨- الهندباء البرية Chicory:



الجزء المستخدم من الهندباء جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. تحتوي الجذور على إينولين ولاكتونات التريينات الأحادية النصفية وهبتمامينات وممادن. تستخدم الهندباء البرية على نطاق

واسع لتحسين وظائف الكبد ومقوية للجهاز الهضمي وطاردة لسموم. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور، وتوضع على ملء كوب ماء مُعلّى وتترك لمدة ١ دقائق، ثم تصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وكوب عند النوم. كما يوجد مستحضر مقش يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٩- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد من هذه النبتة عدة أنواع، ولكن النوع الدستوري هو المعروف باسم *Echinacea angustifolia* والجزء المستخدم من النبات الأزهار والجذور التي تحتوي على السلكامايدز وحمض الكافئين ومواد عديدة السكاكر وزيت طليار ونيكونولين وبيتين. تستخدم على نطاق واسع كمنبهة للجهاز الهضمي وضد الحساسية ومقوية للذاكرة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الجذور والأزهار وتوضع في ملء كوب ماء مُعلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويوجد مستحضر مقش يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

١٠- سم النحل:



لأقى العلاج باستخدام
سم النحل نجاحاً
كبيراً في معظم مرضى
التصلب العصبي
المتعدد، وتسمى هذه
الطريقة Apitherapy
يتم إعطاء السم عن

طريق الحقن إما بواسطة إبرة تحت الجلد، وإما بواسطة النحل نفسه، ويعمل
السم كمضاد للالتهاب ومنشط لجهاز المناعة. ويمكن أن يخفف من الشعور
بالثعب وتقلصات العضلات والضعف التي تحدث مع المرض.



ثالثاً: المكملات الغذائية

- ١- مساعد الأنتريم Q10: هذا الأنتريم ضروري لتحسين الدورة الدموية وأكسجة الأنسجة وتنشط جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل ٩٠ ملجم يومياً.
 - ٢- زيت بذر الكتان: ضروري للسيطرة على المرض، ويؤخذ بمعدل ملعقة بعد كل وجبة.
 - ٣- الكبريت: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم ٢ ٢ مرات في اليوم، حيث يقاوم المواد السامة.
 - ٤- فيتامين ب١٢ يساعد على إطالة عمر الخلايا، ويساعد على منع التلف العصبي يؤخذ ١٠٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذ على هيئة أقراص توضع تحت اللسان.
 - ٥- كولين: بنه الجهاز العصبي المركزي، ويساعد على حماية الأغشية المخاعية.
 - ٦- أسيدوهيلس: يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مرتين يومياً على معدة خاوية، وهو يساعد في تخصيص الجسم من المواد السامة وعلى امتصاص المواد الغذائية وهضمها
- بعض تعليمات مهمة جداً يجب اتباعها خاصة بمرضى تصلب العصبي المتعدد
- ١- تناول كميات وفيرة من النباتات النيئة والأطعمة المحتوية على حمض اللبنيك مثل الكراث والشبث ومشروبات الخضراوات التي تحتوي على كمية كبيرة من الكورفيل.
 - ٢- اشرب على الأقل ٨ أكواب من الماء النقي.
 - ٣- تناول فقط الأطعمة العضوية، التي لم تعالج كيميائياً أو لم يضاف إليها مواد حافظة مثل البيض والفواكه والحبوب الخالية من الحلوتين والسكريات النيئة والبدور والخضراوات والزيتون لبياتيه المعصورة على البارد، وأحسن الوجبات للمصابين بهذا المرض هي الوجبات النباتية.



٤ - لا تتناول الشعير والشيكلاتة والقهوة ومنتحات الألبان والأطعمة المقلية واللحم والشوفان والملح والتوابل والأطعمة الجاهزة أو المعلبة.

٥- اعمل حقنة شرجية مطهرة من وقت لآخر باستخدام عصير الليمون الطازج؛ حيث إن نظافة القولون تمنع تراكم السموم التي قد تؤثر سلباً على وظائف العضلات

٦- لا تستعمل الدهون المشبعة والزيوت المعالجة كيميائياً والزيوت المخزنة دون تبريد.

٧- تجنب لتوتر و لقلق فقد تسبب الصدمات النفسية أو مدد الانفعال الزائد في حدوث نوبات المرض.

٨- تجنب التعرض للحرارة مثل الحمامات الدافئة وحمامات الشمس و ارتفاع درجة حرارة الوسط المحيط بك.

٩ و ظب على ممارسة الرياضة وهم بتدليك الجسم يومياً، وحافظ على نشاطك الذهني.





التقلصات العضلية

Muscle Cramps

التقلصات العضلية من الأمراض الشائعة في الليل، وهي تؤثر على عضلات الساقين، وبالأخص بطن القدمين وبطن الساق. هذه التقلصات تحدث كثيراً لدى كبار السن، وبالنسبة للأطفال فقد يصيبهم نوع من الألم في الساقين والعضلات، وهذه الآلام تعرف بالآلام النمو.

قد وجد الباحثون أن عدم التوازن بين نسبة كل من الكالسيوم والمغنسيوم في الجسم تسبب التقلصات العضلية. كما وجدوا أن نقص فيتامين E قد يكون أحد الأسباب. كما أن الأنيميا وتدخين التبغ وقلة النشاط العام والألم الليفي العضلي و التهاب المفاصل تحدث التقلصات العضلية. كما أن ضربات الشمس ونقص إفرازات الغدة الدرقية والجفاف ودوالي الساقين تؤدي إلى حدوث التقلصات العضلية كما وجد أن مدرات البول التي تستخدم لعلاج ضغط الدم المرتفع أو أمراض القلب تؤدي إلى حدوث تقلص العضلات، كما أن قصور الدورة الدموية تؤدي إلى تقلصات الساقين.

علاج التقلصات العضلية:

توجد بعض الأدوية العشبية والمكملات الغذائية تستخدم في علاج التقلصات العضلية، وأهمها ما يأتي:

١- حشيشة الملاك Dong Quai أو Angelica:

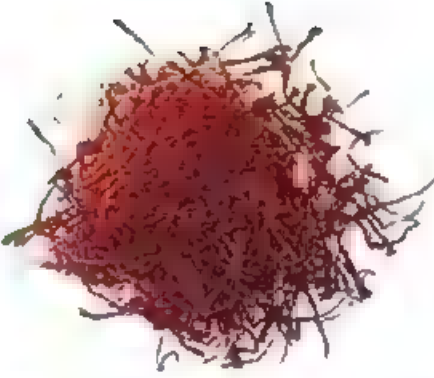
حشيشة الملاك من النباتات التي تحدثنا عنها وعن مكوائتها وتأثيراتها في عدة أمراض سابقة، وهي مفيدة جداً في علاج التقلصات العضلية ويوجد عدة مستحضرات من شركات مختلفة متوفرة في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- نبات الجنكة *Ginkgo biloba*.

الجنكة من أشهر النباتات استعمالاً لتحسين الدورة الدموية، وقد تحدثنا عنها كثيراً في كثير من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من خلاصة الأوراق من مركب الجنكوليد، وهي متوفرة في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولة مرة صباحاً ومرة في المساء.



٢- الزعفران Saffron:

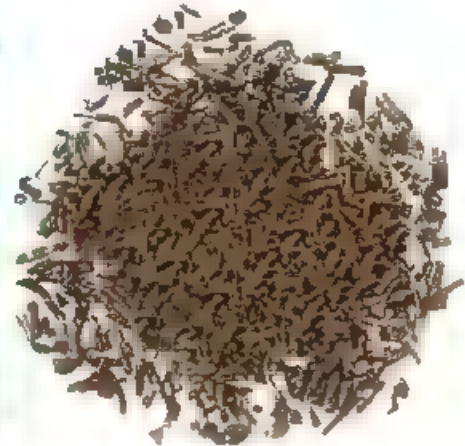


نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، والزعفران عبارة عن بصلة ذات أوراق رفيعة وأزهار بنفسجية إلى أرجوانية، وثلاث مياسم حمراء غامقة تشبه الخيوط، يعرف علمياً باسم *Crocus sativus*. الجزء المستخدم

مياسم الزهرة، التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من التربينات وكحولات وإستر ت التربين، كما تحتوي المياسم على جلوكوريدات مرة، وأهم مركب فيها الكروكين، كما يحتوي على كاربثينويدات وفيامين ب١، ب٢. يستخدم الزعفران لحث على الحيض وعلاج آلام الدورة الشهرية والتهرب الرحمي المزمن وتلطيف الهضم والمفص وضد التقلصات العضلية. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المياسم ويوضعها على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- جذور النارددين Valerian:

سبق الحديث عن جذور النارددين المعززي في عدة أمراض سابقة، وهو من الأعشاب التي تحث على النوم. يوجد مستحضر مقنن من هذا العشب يباع في محال الأغذية الصحية و لصيدليات، يؤخذ بمعدل حبتين قبل النوم بساعة.



أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي:

- ١- فيتامين هـ: وهو أحد الفيتامينات الهامة التي تحسن الدورة الدموية. ونقص هذا الفيتامين يؤدي إلى نقص عضلات الساقين في أثناء المشي أو الوقوف. كما أنه مفيد إذا كانت دوالي الساقين هي السبب.
- ٢- الكالسيوم والمغنسيوم: هذان المعدنان يؤدي نقصهما إلى حدوث التقلصات في عضلات الساقين والقدمين ليلاً. يؤخذ ١٥٠٠ مجم يومياً من الكالسيوم و٧٥٠ مجم يومياً من المغنسيوم.
- ٣- البوتاسيوم لارم للتمثيل الجيد للكالسيوم والمغنسيوم. ويقلل تملص العضلات، يؤخذ بمقدار ٩٩ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها. وهي:

- ١- تناول كوباً من الماء كل ثلاث ساعات للتخلص من السموم.
- ٢- قم بتدليك العضلات و ستعدهم الحرارة لتخفيف الألم.
- ٣- إذا كنت تتناول الأدوية المدرة للبول لعلاج ضغط الدم أو أمراض القلب، فتأكد أنك تتناول البوتاسيوم كمكمل غذائي كل يوم.
- ٤- قم بتدليك العضلات بریت الريتون النقي أو ریت نذر الكتان قبل وبعد التمارين الرياضية.





التليف الكيسي Cystic Fibrosis

تليف الكيسي هو مرض وراثي، ويعرف أيضاً باللراح المحاطي. تقرر الغدد المحاطية عند الإصابة به إفرازات غليظة لدرجة غير طبيعية، كما تفرز الغدد العرقية عرقاً مالحاً غير طبيعي. وتصاب الرئتان والحجور الهضمي بتسبب، يزداد يوماً بعد يوم. وبما أن هذا المرض غير معروف في قارة إفريقيا فإنه يكاد يكون محصوراً في الأسر التي تنتمي إلى أصول أوروبية أو شرق أوسطية. لقد حدد الباحثون في عام ١٩٨٩م المورث أو الجين الشاذ، الذي يسبب التليف الكيسي. ويوجد هذا المورث على الكروموزوم الموحدة في خلايا الإنسان. ويكون لشخص الذي لديه كروموزومان من كروموزومات التليف الكيسي على هذا الزوج مصاباً بالمرض. ويسمى الذين يحملون مورثة طبيعية ومورثة من مورثات التليف الكيسي حاملي المرض. ولا يكونون مصابين بالمرض. واحتمال ورثة طفل أبواه حاملان للمرض هي واحد في كل أربع حالات.

يفقد لمصابون بهذا المرض وزنهم، ويعانون من السعال المستمر، وحمى الصدر. ويصاب قرابة ١٠٪ من الأطفال حديثي الولادة، المصابين بالمرض بانسداد يسمى العلوص العقوي، يتطلب حراحة عاجلة. ويستطيع الأطباء تشخيص المرض باختبار العرق الذي يختبر الملح الرائد في العرق.

يعاني المصابون بالتليف الكيسي من سوء التغذية، لأن المادة المحاطية تسد قناة البكرياس، مما يمنع الإنسان الطبيعي للحمائر (الأنزيمات) الهاضمة، التي تعمل على تقطيع طعام داخل الأمعاء. كما تسد مفاصل الهواء في الرئتين، وتصبحان عرضة للعدوى السريعة. لقد كان ضعفاً مرض تليف الكيسي في مضي يموتون

في طفولتهم. أما اليوم فإن فرصة البقاء على قيد الحياة حتى من بلوغ تصب في ٧٧٥ وتهدف وسائل العلاج الحديثة إلى جعل مآفة لهواء في لرتين نظيفة قدر الإمكان، باستخدام وسائل العلاج الطبيعي. ويمكن اتخاذ إجراءات وقائية ضد خمجات الصدر، أو علاجها، لتقليل من الضرر الذي يصيب الرئة وأصبح بالإمكان مد ثمانينيات القرن العشرين زراعته القلب ولرته لبعض الأطفال كبار، والشباب البالغين، المصابة رئاتهم بضرر بالغ.

علاج التليف الكيسي،

ينقسم علاج التليف الكيسي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: للعلاج بالأدوية الصيدلانية

تستخدم المصادات الحيوية للسيطرة على أعراض التليف الكيسي، حيث تستخدم هذه العقاقير لمقاومة العدوى. لتي يكون مرضى التيف الكيسي أكثر عرضة لها خاصة ميكروب *Pseudomonas aerogenose* تتعذب للمخاط المزج في الرئة. يوجد منتج يحتوي على حليب من الأنزيمات الهاضمة التي بوصف للمصابين بالتليف الكيسي وأمراض البنكرياس. الأخرى ويسمى *Vio Kase (Pancrelipas)*. كثير من الناس يتناولون مصادات لالتهابات مثل *Ibuprofen* (أدويل) أو *Naproxin*. هناك أدوية أخرى مثل العقار أميلوريد، الذي يستخدم كعلاج مساعد مع بعض مدرات البول. يقال: إنه يخفف إفرازات الرئة عن طريق إبطال التقاط الصوديوم بوساطة خلايا الرئة.

ثانياً الادوية العشبية

يوجد عدد من الأدوية العشبية من أهمها ما يأتي:

١- الأحيلى ذات ألف ورقة *Yarrow*:

الأخيلية عبارة عن عشبة منتصبة معمرة يصل ارتفاعها إلى متر تقريباً تعرف علمياً باسم *Achillea m. leafolium* لحزء المستخدم منها جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار (لinalol، كافور، سابينين، كامارولين). كما تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وفلافونيات وقلوبدات (أحدين) ومتعددات الإسيثيلين، تربينات ثلاثية حمض الساليسيليك وكومارينات وحموض العفص.



تستخدم مصادة للتشنج، وتريد التعرق، وقابضة، وتخفض ضغط الدم والحمى، ومدره للبول، وتوقف التريم الداخلي، وتحص على الحيض ومضادة للالتهابات. تستعمل بمعدل ملء ملعقة صغيرة تضاف لماء كوب ماء مغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. وذلك لتقليص التيف الكيسي.



٢- الزنجبيل Ginger:

الزنجبيل نبات معمر له جذير متفحج تكون تحت سطح الأرض، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض. يستخدم الزنجبيل على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة توضع على ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة عشر دقائق، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. يوجد مستحضر مقطن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- حشيشة القنفذ Echmaceen

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في أمراض عديدة. يوجد مستحضر مقطن من حشيشة القنفذ يباع في محال الأغذية لصحية وفي الصيدليات، يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً ومساءً. وحشيشة القنفذ من النباتات المشهورة على مستوى العالم.



٤- Clear Lungs.

هذا المستحضر مركب من عدة أعشاب صينية، وقد أنتجته شركة Natural Alternatives، وينصح الأطباء بشدة استعمال هذه الوصفة للتليف الكيسي.

٥- البرسيم الحجازي Alfalfa:



ويعرف أيضاً باسم القصفصة، والجزء المستخدم منه الأغصان الطرية، وكذلك البذور المنبتة لقد تحدثنا عنه في أمراض عديدة. حيث إنه يحتوي على فيتامين ك وبعض المعادن الأخرى، التي تكون ناقصة عادة في مرض التليف الكيسي نتيجة مشكلات الامتصاص، كما أن البرسيم الحجازي غني ومصدر جيد للكلوريل.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١ - الأنزيمات المعجلة للبروتينات: هذه الأنزيمات تساعد في السيطرة على العدوى، وتساعد في الهضم، وتقلل من الإضرار المحاطي في الرئة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢ - فيتامين ب١٢. يستخدم من أجل هضم جيد وامتصاص الطعام ومنها الحديد. يجب استخدام أقراص الاستحلاب تحت اللسان أو بخاخ. مقدار الجرعة ١٠٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

٣- مستحب فيتامين هـ مضاد ضروري لالتئام الأنسجة ينصح باستخدام مستحلب، حيث يعطي امتصاصاً أفضل وأماناً أكثر مع الجرعات الكبيرة. الجرعة ما بين ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً ولكن أبدأ بـ ١٠٠ - ٢٠٠ وحدة دولية، ثم زدها ببطء إلى ٤٠٠ - ١٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٤- فيتامين د: هذا الفيتامين يساعد على حماية الرئة. يؤخذ بمقدار ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

٥ - لنحاس والسيلينيوم: وحد أن هناك صلة بين انخفاض هذين المعدنين ومرص التليف الكيسي. يؤخذ النحاس بمعدل ٣ مجم يومياً والسيلينيوم بمقدار ٢٠٠ ميكروجرام يومياً ويؤخذان معاً في وقت واحد.

تعليمات يجب اتباعها:

١- حمل من غذائك أطعمة غنية بالحرمانيوم، مثل الثوم وفطر عيش الغراب من نوع الشيتاك والبصل، حيث إن الحرمانيوم يساعد في تحسين إمداد لخلاي بالأكسجين.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تزيد إفراز الغشاء المخاطي، الأغذية المطبوخة والمعبأة تزيد تكوين المخاط ومن ثم تصبغ طاقة الجسم، لا تأكل منتجات حيوانية، ومنتجات الألبان والطعام المملح والسكر، وكذلك منتجات الدقيق الأبيض.

٢- إذا لم يكن هناك مفر من تناول المضادات الحيوية، فيجب تناول الأسيدوفيلس لتعويض البكتريا الصديقة أو النافعة.

٤- اشرب كمية كبيرة من السوائل وفي الجو الحار رد تناولك للملح.

٥ تأكد أنك تتناول بروتينات وسعرات حرارية ومعديات أخرى بصورة مناسبة. المصابون بالتليف الكيسي يحتاجون ٥٠٪ زيادة عن الطبيعي من أحماض. خذ مكملات للإمداد بالأزيمات والميتامينات والمعادن المطلوبة.

٦- تناول غذاء يتكون من ٧٥٪ منه خضر وفواكه نيئة.





التهاب الأعصاب

Neuritis

التهاب الأعصاب هو مرض أو إصابة مؤلمة قد تؤثر على عصب واحد أو عدة أعصاب. وقد تختلط أحياناً مع حلل يسمى الألم العصبي يمكن أن تسبب الفيروسات والبكتيريا ونقص تغذية والفيتامينات التهاب الأعصاب. والعدوى مثل الدرن والزهري والحلا لمنطقي، يمكنها أن تغزو العصب وتسبب التهابه. ويمكن أن يتولد التهاب الأعصاب عندما يغير مرض مثل البول السكري أنشطة خلايا الجسم. والتهاب الأعصاب يحدث بسبب الجرح العضوي لعصب يشمل العصب المصاب.

ورداً استمر التهاب الأعصاب لمدة زمنية طويلة فقد تآلم الأعصاب بصورة سيئة لدرجة أنه لن يعود صالحاً لوظيفته بالطريقة الصحيحة. ونتيجة لذلك فقد يفقد شخص القدرة على الإحساس بالحرارة والضغط واللمس. وقد يفقد الجسم أيضاً التحكم في الأنشطة لتلقائية مثل العرق. فإذا لم تعد الأعصاب قادرة على التحكم في العضلة يمكن أن تضمر العضلة وتصبح مشلولة في نهاية؛ ولذا فإن التهاب الأعصاب حلل خطير يتطلب رعاية طبية دقيقة وتشمل الأعراض التي تظهر ببطء الألم والشعور بالوخز وفقد الإحساس في مكان لعصب المصاب وبورماً واحمراراً. وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن أن تحدث تشنجات. وبداية المرض لا تظهر دائماً بسرعة، فعالباً يعوص المصاب وهن العضلات عن طريق الاستخدام المفرط للعضلات السليمة.

و لتهاب العصب البصري يمكن أن يحدث عندما يؤثر الالتهاب على العصب البصري في العين، مما يسبب عدم وضوح الرؤية بالتدريج وهجأة وفقد البصر.

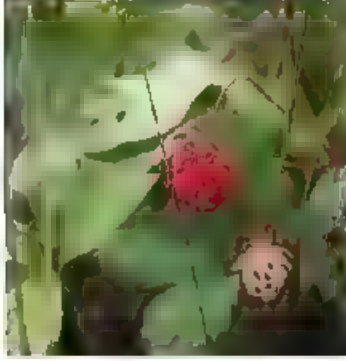
وفي الحالات الخطيرة يمكن أن يحدث العمى، ولكنه عادةً ولحسن الحظ يكون مؤقتاً وخصوصاً مع العلاج السريع.

علاج التهاب الأعصاب:

ينقسم علاج التهاب الأعصاب إلى ثلاثة أقسام، وهي

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

١- التوت البري Wild strawberry:



هو عشب معمر ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار بيضاء وعنبات صغيرة حمراء عند التفتح، يعرف النبات عموماً باسم *Fragaria Vesca*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض لعفص وزيت طيار. وتحتوي الثمرة على حموض الفوكه وريت طيار مع ساليسيلات المثل والبورنيول. يستخدم التوت البري لعلاج الروماتزم والتهاب المفاصل والأعصاب. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محالٍ لأغذية لصحية يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.



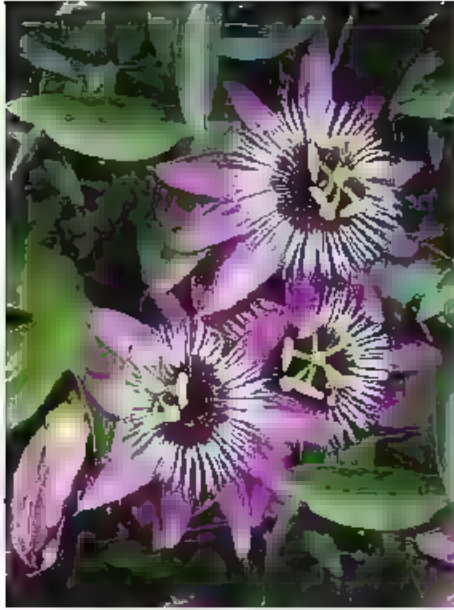


ويعرف أيضاً بأذريون لحداثق. وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم له رؤيات أزهار زاهية برتقالية اللون تشبه الأقحوان في بدايتها. يعرف النبات علمياً باسم *Caendula officinalis*. الجزء المستعمل من النبات الأزهار التي تحتوي على تربينات ثلاثية ومواد رتجية وجلوكوزيدات مرة وزيت طيار وستيرولات وفلافونيدات وهلام كاروتينات. يستخدم الأذريون على نطاق واسع، فهو أحد أكثر الأعشاب شهرة، وتعدد استعمالاته في طب

الأعشاب العربي. حيث يستخدم مضاداً للالتهابات الأعصاب وضد تشنج العضلات، ومانعاً للتقيؤ، ولائماً للحروح، ومطهراً ومزيلاً لسموم، ومولداً لطيفاً للاستروحين. يوجد منه مستحضر مقين يباع في محال الأعذية الصحية يؤخذ منه كسولتان بمعدل ٣ مرات يومياً.



٢- زهرة الآلام الحمراء Passion Flower



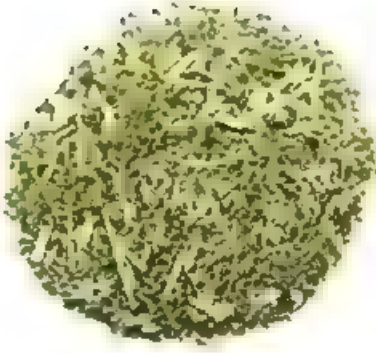
نبات متسلق يصل ارتفاعه إلى ٩ أمتار ذو أوراق ثلاثية الفصوص وأزهار مزخرفة من أجمل الأزهار على الطبيعة وثمار بيضوية الشكل، تعرف علمياً باسم *Passiflora incarnate*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونديات (بيجني)، كما تحتوي على مالتول وغلوكوزيدات السيانوجين (جينوكاردين) وهلويدات من مجموعة الأندول (هارمان)، تستخدم مضادة للتشنج ومهدئة لالتهاب الأعصاب والتوتر والقلق

والهيجويه وترحي وتقلل فرط نبهاز لعصبي والخوف وقد وجد أنها أفضل علاج لكثير من الحالات العصبية.

يوجد مستحضر مقين يباع في محال الأغذية الصحية تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- رعي الحمام Vervain



ويسمى رعي الحمام المخزني وحشيشة لأوجاج، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى متر واحد. له سوق رفيعة جداً وأزهار صغيرة ليلكية اللون. تعرف علمياً باسم *Verbena officinalis*. الجزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على أيريثويدات مرة (فربين وفربنولين)، كما تحتوي على زيت طيار وقلويدات وهلام وحموض الفصص.



يستخدم النبات لمعالجة التهاب الأعصاب ومقو ومنبه لإفراز الصفراء. لقد سمي هذا العشب في القرن الميلادي الأول باسم عشبة المقدسة. ينصب تأثير هذا العشب على الجهاز العصبي المركزي. كما يحسن امتصاص الغذاء، وهو مفيد

جداً للتوتر العصبي. ومضاد للاكتئاب والقلق والتعب العصبي. الذي يلي لكرب الطوبس الأمد. يستخدم ضد الصداع النصفي. يوحد مستحضر منه يباع في محال الأدوية الصحية والصيدليات يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الدينار Hops



نبته معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، وهي مذكر ومؤنث، تعرف علمياً باسم *Humulus lupulus*. الجزء المستعمل من النبتة مخاريط نهايات السيقان التي تحتوي على مواد مرة (لوبيولين يحتوي على انهرمولون والوبولون وحمض الفاليريانيك). كما تحتوي على ريت

طيار، أهم مركباته هومولين وكذلك هلافوبيات. وحموض عفصية متعددة الفينول، ومواد مولدة للأستروحين. وأسرخين. تستخدم كمضادة للتشنج ومنومة. تثبط الجهاز العصبي المركزي وضد التهاب الأعصاب. كما تعالج التوتر والقلق والكرب والصداع. بوحد مستحضر مقنن يباع في محال الأعذية لصحية يؤخذ كبسولتان يومياً.



ثانياً: المكملات الغذائية

- ١- الأحماض الدهنية الأساسية: مهمة جداً لإعادة بناء وإصلاح تلف الأعصاب. يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- حبيبات الـ ليسيثين تقوم بحماية وإصلاح الأعصاب، يؤخذ ملعقتان كبيرتان على مرتين في اليوم مع الطعام، وإذا لم توجد الحبيبات فتستخدم كبسولات الـ ليسيثين بمقدار ٢٤٠٠ مجم مرتان يومياً مع الطعام.
- ٣- توريسين يثبط النشاط العصبي في المح. ويقلل الضغوط، يستخدم حسب تعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: لتعويض النقص الغذائي وإصلاح التهاب الأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثالثاً: علاجات أخرى:

يمكن استخدام العلاج الطبيعي مع الراحة، وفي بعض الحالات الخطيرة يمكن استعمال العلاج الكهربائي، لتنبية الأعصاب والعضلات. بعد زوال الألم يمكن إجراء عمليات التدليك.

يمكن استخدام العلاج بطريقة تقويم العظام Osteopathy وهو نوع من العلاج يجمع بين العلاج الطبيعي وتمارين المفاصل، وتعليم الأوضاع السليمة للجسم.



التهاب الأوردة التجلطي

Thrombophlebitis

إن التهاب الأوردة عادة ما يحدث في الأطراف وبالأخص في الأرجل، وعندما يصاحب الالتهاب تكوين جلطة سمي ذلك التهاب الوريد التجلطي. يصيب التهاب الأوردة التجلطي إما الأوردة لسطحية، وإما الأوردة العميقة، ويكون الالتهاب سطحياً عندما تكون الإصابة في الأوردة، التي تقع تحت سطح الجلد مباشرة ويمكن إحساس الوريد باللمس، نظراً لكونه أيبس من الوريد الطبيعي. وعادة يرى على هيئة حط أحمر لبون تحت الجلد مع تورم موضعي، ويكون مؤلماً عند اللمس. أحياناً يمتد الالتهاب في الأوردة بدرجة كبيرة، فيكون شاملاً الأوعية اللمفاوية. وهي تلك الأوردة التي تحمل السائل الليمفي من الأنسجة إلى بيار الدم، تنشأ عادة لجلطة السطحية عند الوقوف طويلاً ونقص التمارين الرياضية، وكذلك من حقن الأدوية في الوريد. أو ربما تنشأ من إصابة بعدوى بكتيرية أو فيروسية أو فطرية. وهناك عوامل تزيد من مخاطر التهاب الأوردة التجلطي السطحية منها الحمل ودوالي الأوردة والسمنة وربما التدخين، كما تكون العوامل البيئية أحد العوامل المسببة للمرض. وهناك التهاب الأوردة التجلطي العميق الذي يصيب الأوردة التي تقع بين العضلات أو داخل العضلات بعيداً عن سطح الجلد. ويعد هذا النوع من الالتهاب أكثر خطورة من التهاب الأوردة السطحي، حيث إنه يصيب الأوردة الكبيرة التي تقع في عمق الجهاز العضلي. ومن المعروف أن هذه الأوردة هي المسؤولة عن نقل نحو ٩٥٪ من الدم الذي يُصخ في طريق الرجوع إلى القلب من المسافرين. من أهم أعراض تحيط الأوردة العميقة سخونة وتورم وألم وزرقة في لون الجلد في الأماكن أو لطرف المصاب من الجسم، وربما يشعر المصاب بالقشعريرة أو بألم عميق، يزداد سوءاً عند الوقوف أو المشي، ويتحسن عادة عند الراحة.



إن الخطورة تكمن في انقطاع سريان الدم عبر هذه الأوردة. مما يؤدي إلى الورم واسوداد الحلد والتهابه. وربما تكون تقرحات في الطرف المصاب. وتسد الأوردة العميقة قد يهدد حياة المصاب، وخاصة إذا انفصلت جلطة أو خثرة دموية من جدار الوريد، ووجدت طريقها في تيار الدم إلى القلب أو الرئة أو المخ، حيث تستمر في أحد الأوعية الدموية. وتمنع سريان الدم إلى هذه الأعضاء الحيوية في جسم الإنسان. وأحياناً لا يوجد أعراض لبعض المصابين، ومن أجل التوصل إلى التشخيص المحدد لتجلط الأوردة العميقة ينبغي على الطبيب أن يستبعد احتمالات أخرى مثل الالتهاب الحوي وأمراض الشرايين الانسدادية. وأهم شيء هو عمل محبوس الموجات فوق الصوتية بالإضافة إلى تصوير العروق بالصبغة، حيث يكشف ذلك عن انحباس الدم في المنطقة المصابة. من الأسباب التي يقال: إنها تسبب الجلطات في الأوردة هو تجمع الصفائح الدموية معاً، لكي تحمي المنطقة المصابة. وتبدأ سلسلة من التفاعلات الكيميائية الحيوية. ينتج عنها تحويل الفيبرينوجين، وهو بروتين دموي يسري مع الدم إلى حيوط من الفيبرين، الذي ليست له قابلية للدوران، تقوم هذه الحيوط باحتجاز خلايا الدم والبلازما والصفائح الدموية وتكوين جلطة دموية. ومن الأسباب الأخرى في تكوين لجلطات العميقة وجود ميول غير طبيعية للتجلط أو دورة دموية ضعيفة أو أنواع معينة من السرطانات، متلازمة بهجت التي تصيب الأوعية الدموية الصغيرة. يتعرض لشخص لتكوين الجلطات كما أن من العوامل التي تزيد من خطورة تكوين الجلطات لوريدية العميقة حركات التي تتم في حالات الولادة. والإصابات، استخدام حبوب مع الحمل وملازمة الفراش مدة طويلة.

تصاب النساء بالتهاب الأوردة التجلطي أكثر من الرجال، وتزيد خطورة هذا المرض بشده بعد سن الأربعين، ويرتفع إلى ثلاثة أمثاله مع كل عشرين سنة إضافية.

علاج التهاب الأوردة التجلطي:

نقسم علاج التهاب الأوردة لتجلطي إلى ثلاثة أقسام. هي

أولاً، العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد من الأدوية العشبية، لكن من أهمها ما يأتي.

١- الأس البري الشائك *Butcher's Broom*:



ويعرف أيضاً بالسفندر اللامع، وهو نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، له أغصان جلدية شبيهة بالأوراق ذات شوكة طرفية وأزهار بيضاء مخضرة وعنبات حمراء لامعة. يعرف علمياً باسم *Ruscus aculeatus*. الجزء المستعمل من النبات جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية بما في ذلك الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وتشبه الصيغة الكيميائية لهذه المركبات الصيغة

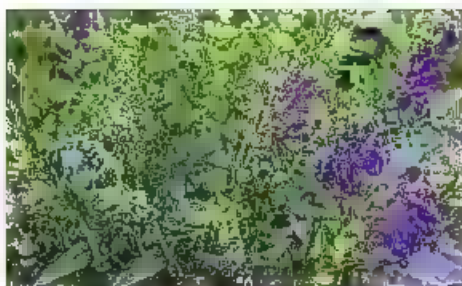
الكيميائية لمركب الديوسجينين الموجود في نبات الأنيام البري. يستعمل الأس البري الشائك لالتهاب الأوردة لتجلطي بشكل خاص، وأيضاً صد البواسير ومدر للبول ومليّن.

يوجد مستحضر مقس يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- البردة *Baical Skullcap*



وتعرف أيضاً بالهريون كبير الزهر، وهي نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، أوراقها رمحية الشكل وأزهارها زرقاء أرجوانية، تعرف علمياً باسم *Scutellaria baicalensis*



الجزء المستعمل من النبات الحذور التي تحتوي على فلاهونينات (بايكالين وغونيسيد)، كما تحتوي على مستيرولات وحمض البنزويك

تستخدم مضادة للروماتزم ومضاداً حيوياً ومضادة لالتهابات وموسعة للأوردة. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الجنكة Ginkgo biloba

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة. صوم الجنكة بتحسين الدورة الدموية، وتزيد من تدفق الدم إلى الأوردة. يوجد مستحضر مقنن منها يباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات، يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الفلفل الأحمر Cayenne:

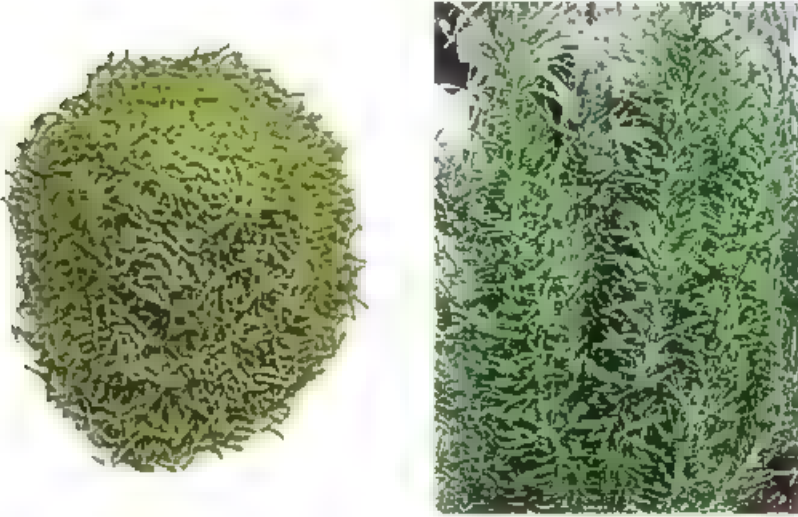


تعرف أيضاً بالشطة والحبير والتراز، وقد سبق الحديث عنها وعن محتوياتها وتأثيراتها في عدد من الأمراض السابقة. تزيد سيولة الدم، وتلطف ضغط الدم، وتحسن الدورة الدموية. يوجد مستحضر مقنن يباع يؤخذ منها حبة ثلاث مرات في اليوم.



٥- إكليل الجبل Rosemary.

يعرف بحصى البان وقد سبق الحديث عنه في عدة أعراس سابقة تحتوي على ريويت طيارة، وتستخدم كمصادة للأكسدة وتحسين دوران الدم، ويوجد منه مستحضر مفضل يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



نبات المكملات العشبية

- ١- أسيتيل ل كارنيتين: يحمي المخ والأوعية الدموية من تجمع المواد الدهنية. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٢- الثوم: يؤخذ بمعدل كبسولتين ٢ مرات يومياً مع الوجبات، يقوم الثوم بتحسين الدورة الدموية، ويزيد من سيولة الدم.
- ٣- ل- سيستين + ل- ميثيونين يمتع تجمع الشحوم في الأوعية الدموية. يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية. تناولها مع ماء أو العصير وليس مع الحليب.
- ٤- هيسيرين: يقوم بتوسع الأوعية الدموية، يؤخذ ٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين هـ. يزيد من سيولة الدم، ويقلل من التصاق الصفائح الدموية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً. بعض العلاجات الأخرى.

يمكن استخدام مضاد التجلط مثل الهيبارين أو الوارفارين (كومادين) ، حيث يعطى في لوريد أو عن طريق الوريد. وقد تكون الجراحة ضرورية لربط الوريد المتأثر لمنع الجلطة من أن نجد طريقها إلى الرئتين، وتعرف هذه الحالة بانسداد الأوعية الدموية الرئوية.

تعليمات يجب اتباعها :

١ - ستلق على لوح مائل مبطن واصعاً قدميك في مستوى أعلى من الرأس لمدة ١٥ دقيقة يومياً.

٢- توقف عن التدخين، لأنه يضيق الأوعية الدموية.

٣- لا تستخدم منتجات لآلبان والأطعمة المقلية أو المعبأة والزيت النباتية المهدرجة.

٤ - قلل من استخدام اللحوم الحمراء، والأفضل استبعادها من طعامك.





التهاب الجلد

Dermatitis

هو مرض في الجلد يؤدي إلى الحكة أو الحرقعة، ويسبب الاحمرار والانتفاخ والبتور والارتشاح والقشرة الجلدية وزيادة ثخانة وتغيير لون الجلد. ينتج عن الاحتكاك أو الحرارة أو البرودة أو أشعة الشمس وتداول الروائح ومستحضرات التجميل ومطاط وكريمات ومرامهم طبية. وبعض النباتات السامة مثل اللبلاب السام والبروسويس (ببات القاف) والبنسيان، ولعادن مثل المضة والذهب والنيكل الموجود في المجوهرات والمواد الكيميائية. كما أن بعض الأطعمة نباتية أو حيوانية تسبب التهاب الجلد، وكذلك المنسوجات والأصباغ، وبعض الأدوية مثل شجرة القديسين، التي تسبب حساسية للجلد بعد تعرض من يستخدمها للشمس. ويعد مرضى التهاب الجلد حساسين لضوء الشمس. والمواد المهيجة إذا استمر الجلد في الاتصال بها تسبب مشكلات للجلد؛ حيث يصبح الالتهاب أشد ويكثر انتشاره.

كما أن التوتر والضعوط المستمرة قد تسبب أو تثير الالتهاب للجلد.

وهناك التهاب الجلدي لدى الأفراد الحساسين، هو صورة وراثية من هذه الحالة التي تظهر في الطفولة، الذي يظهر بشكل أساسي في الوجه وفي طيات الأكوع وخلف الركب، وعادة يكون الأفراد الآخرون في الأسرة قد سبق أن أصيبوا بالربو أو الحساسية.

فهناك التهاب الجلد الد ثري، الذي يشبه في شكله العملة المعدنية، وهو حالة مرمنة تظهر فيها إصابات دائرية على الأطراف، وهذا قد يكون سببه حساسية ضد معدن النيكل. وعادة ما يكون لجلد جافاً وثخيناً، كما يوجد التهاب الجلد الذي يشبه



إلى حد كبير القوباء، وهو نوع شديد الحكمة. بصاحب عادة أمراض المناعة والأمعاء. ويشار هذا النوع من الالتهاب عند تناول الألبان أو منتجاتها. وكذلك القمح والشعير والحوادار. التي تحتوي على الحلوتين. كما تعد الأكرز بما أحد أمراض التهاب الجلد. كما أن السيلائن الدهني نوعاً من الالتهاب الحسي. الذي يصيب عادة فروة الرأس والوجه.

علاج التهاب الجلد:

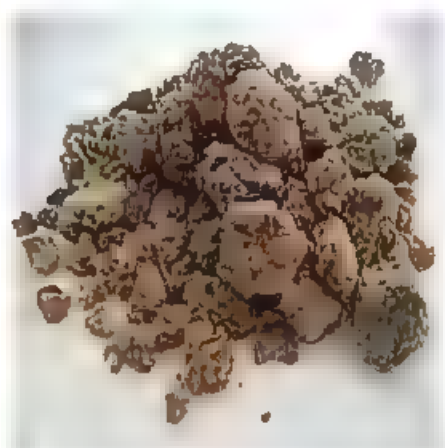
ينقسم علاج مرض التهاب الجلد إلى قسمين. هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

من أهم الأدوية العشبية ما يأتي:

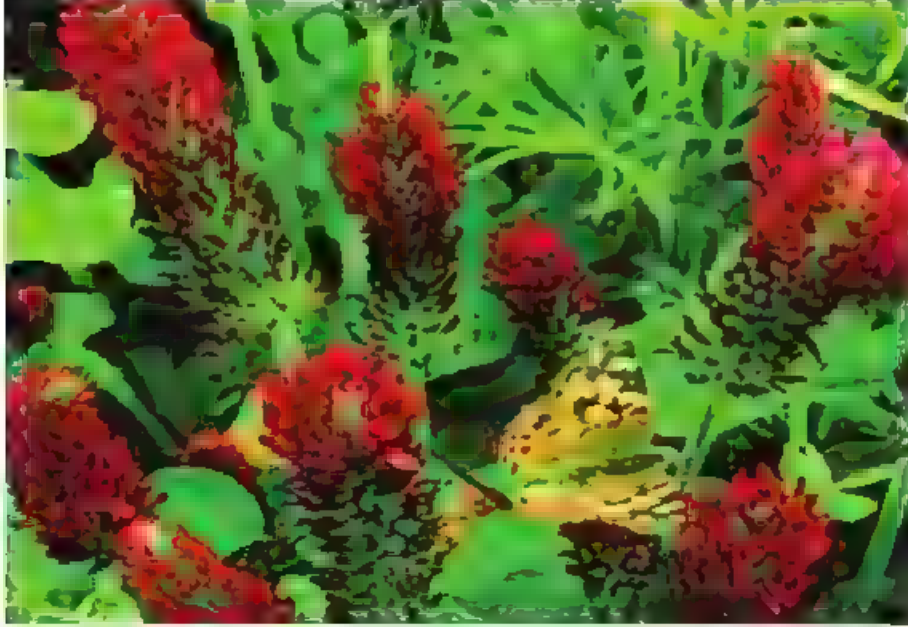
١ المر Myrrh.

المر هو إفراز تفرزه سيقان نبات البلسان. وهو مكون من مزيج متحاس من الراتنج والزيت الطيار والصمغ والمر من الأدوية العالمية مشهورة. وقد تحدثنا عنه بالتفصيل في صفحة ٣٢٦ في الجزء الثاني من موسوعة حابر لعلب الأعشاب. يوجد مستحضر مقنن من المر يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. كما يباع المر على صورته النحام في محال العطارة يؤخذ كسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم



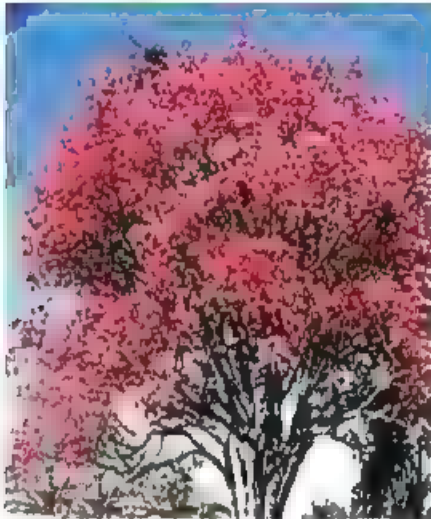
٢- النمل الينفسجي Red clover:

يسمى أيضاً نمل المروج، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد من هذا النبات مستحضر مقنن يستعمل لأمراض عدة من بينها التهاب الجلد. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٢- اللاباشو Lapacho:

يعرف النبات أيضاً باسم البوداركو Pau D'arco، وقد سبق الحديث عن تأثيرات هذا النبات في عدد من الأمراض. كما تحدثنا عنه بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يوجد مستحضر مقنن منه يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم لعلاج التهاب الجلد.





٤- الهندباء Dandelion.

لقد تحدثت بالتفصيل عن الهندباء في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٧٧ وكذلك عن استعمالها في عدد من الأمراض السابقة انظر الجزء الأول أيضاً.

تستخدم الهندباء على نطاق واسع، ويوجد منها مستحضرات عدة متوفرة في الصيدليات أو

محالّ لأغذية الصحة. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً، وهي جيدة لعلاج التهابات الجلد.

٥ بدور حاتم الذهب مع زيت فيتامين هـ + العسل

بذور نبات خاتم الذهب Goldenseal إذا سحقنا سحقاً ناعماً، وخلطت مع زيت فيتامين هـ، ثم أضيف لها العسل، حتى يكون معجوناً متماسكاً طرياً، ووضعت هذه الخلطة لبخة فوق المنطقة المصابة، فإنها تزيل الحكة تماماً، وتسرع في عملية الشفاء.

ثانياً. المكملات الغذائية أهم المكملات الغذائية:

١- بيوتين يقول العلماء. إن نقص البيوتين مرتبط بالتهاب الجلد. يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً.

٢- غصروف القرش يقلل كثيراً التهاب الأكرنما. يؤخذ حسب إرشاد الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين ب لتركيب: يعث على صحة الجلد ودورة دموية جيدة تساعد على تكاثر الخلايا. يؤخذ بمعدل ٥٠ - ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٤- هيتامير هـ. بزيل الحكة والحفاف الجلدي يؤخذ نحو ٤٠٠ وحدة دولية أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- فيتامير ب٦: يقول العلماء: إن نقصه مرتبط بأمر من الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- حرب الطعام الخالي من الحلوتين. لا تتناول أطعمة تحتوي على البيض النيء. وتحبب منتحات الألبان والدقيق الأبيض والسكر والدهون والأغذية المقلية والطعام المصنع.

٢- استخدم مكملات غذائية غنية بالألياف مثل بذر الكتان وقشور عشب الراعي (سيليوم).

٣- لا تستعمل الكيمياءات التي تستخدم في منتحات الحمام ذي المقاعات حيث إنها تسبب التهاباً للجلد.





التهاب الجلد الزهمي Seborrhea dermatiti's

التهاب الجلد الزهمي يسمى أيضاً السيلان الدهني التقشري أو الزهام Seborrhea هو نوع من مرض جلدي يتميز بلطخ أو رقع مقشرة من الجلد. نتجت أساساً من اضطراب في العدد الزهمية التي تقوم بإفراز الزيت. يحدث التهاب الجلد الزهمي غالباً في فروة الرأس والوجه والصدر، هذه الأماكن هي التي ينتشر فيها، لكن هذا لا يعني أنه لا ينتشر في أماكن أخرى من الجسم، فقد يظهر في أي مكان وعادة تصاحب هذا المرض هرش والجلد الزهامي يكون عادة مائلاً للصفار أو دهنياً أو الالتهين معاً أو جافاً ومقشراً إلى رقائق. ومن الممكن أن تتحد البثورات الفشرية وتكون لطفة أو بقعة كبيرة. يحدث التهاب الجلد الزهامي في أي عمر. ولكنه في الغالب ينتشر في الرضيع ومتنصف العمر بين الذكور والإناث على حد سواء. لم يتعرف العلماء على سبب هذا المرض حتى الآن، ولكن هناك عوامل هذه العوامل ترتبط بنقص التغذية وخاصة نقص أحد فيتامينات المركب مثل فيتامين أ والبيوتين (أحد مركبات المركب) أو تأثيرات ميكروبات الخميرة *Pityrosporum* التي تعيش بشكل طبيعي في مصيلات الشعر. ويقال إن للورثة دوراً مهماً في نشوء هذا المرض كما أن الطقس ديماً يكون له أيضاً دور في حدوثه. التهاب الجلد الزهامي للبالغين الذي يؤثر على فروة الرأس والوجه. وعالياً يرتبط بالضعف النفسية والانفعال والقلق. كما أن بدة غسل الشعر و الجلد الريتي والسمنة و أمراض الشلل الرعاش والإيدز وأمراض الجلد الأخرى مثل حب الشباب الوردي والصدفية هي من العوامل التي تسبب هذا المرض.

علاج مرض التهاب الجلد الزهمي:

ينقسم علاج مرض التهاب الجلد الزهمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً، العلاج بالمستحضرات الصحية

١- يقوم أطباء الأمراض الجلدية بوصف غسولات منظفة تحتوي على مواد محففة تمزج إما مع الكبريت أو أيزورسينول أو ديبورسون.

٢- إعطاء البيوتين وهو أحد فيتامينات ب المركب الذي يسيطر على التهاب الجلد الزهمي عند الأطفال دون سن السادسة، وهو يسيطر سيطرة شبيهة تامة على حساسية الطعام.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الادوية العشبية، وسنتحدث عن أهمها، وهي:

١- زيت شجرة الشاي Tea tree:

شجرة الشاي ليست شجرة الشاي المعروف الذي نشربه يومياً، إنما هي شجرة سميت بهذا الاسم، واسمها الأسامي هو البلقاء، وهي شجرة دائمة الخضرة معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار لها طبقات من اللحاء (القشر) وأوراق مدببة وسنابل من الأزهار. تعرف علمياً باسم *Melaleuca alternifolia*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق وزيت النبات، يحتوي النبات على زيت طيار مكون من تربينين - ٤ ونسبته ٤٠٪ وغاما تربينين بنسبة ٢٤٪ ولما تربينين بنسبة ١٠٪ وسينيول بنسبة ٥٪. تستخدم كمطهرة ومضادة للجراثيم،



ومصادرة للفطر والفيروسات، ومنبهة للجهاز المناعي، يوصع الزيت بعد تخفيفه بزيوت الريحون على لبثع أو للطح لمرص الجلد الزهامي أو يعمل عينة رخوة من مسحوق الأوراق مع زيت الريحون وتوضع لبحة على الأماكن المصابة.

٢- نفل المروج Red clover

نفل المروج أو النفل البنفسجي أو البوسيم الأحمر كلها مرادفات. هو عشب معمر لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠ سم. يعرف علمياً باسم *Trifolium pretense* والجزء المستخدم من النبات رؤسياته المزهرة التي تحتوي على فلاقونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسايك وزيت طيار بما في ذلك ساليسيلات المثيل، وكحول البنزيل. كما تحتوي على سيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية. يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ومن ضمنها مرض التهاب الجلد الزهامي؛ حيث تصحق رؤوس الأزهار، وتغجن مع زيت الهوهوبا (موجود لدى مراكز التغذية أو محال العطارة)، وتوضع كلبخة على المواقع المصابة حتى الشفاء بإذن الله.



٣- الطرخشقون Dandelion

الطرخشقون نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم أوراقه قاعدية تتبعث من قاعة النبات مقصصة أو مثلمة وسيقان جوفاء وأزهار صفراء





إلى برتقالية. يعرف النبات علمياً باسم *Taraxacum officinalis*. والحزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على كوماترينات وكاروتينويدات ومعادن وبالأخص معدن البوتاسيوم والكالسيوم. أما الجذر فيحتوي على طركساكوزيد وحمض الفينوليك ومعديني البوتاسيوم والكالسيوم. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع لعلاج أمراض متعددة، حيث يستخدم لإزالة السموم ولعلاج ارتفاع ضغط الدم. أما الجذر فهو من أكثر الأعشاب المربطة للسمية، وهو يعمل أساساً في الكبد والمرارة للمساعدة في طرح الفضلات. كما أنه ينقي الكلى لإزالة السموم. يستخدم كثيراً لعلاج الأمراض الجلدية مثل التهاب الجلد الزهامي وحبوب الشباب والصدفية والأكزيما وحالات التهاب المفاصل.

يوجد عدة مستحضرات مبنية من الأوراق والجذور، يستخدم لجدر بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم. ويمكن استخدامه خارجياً، حيث يحلط مسحوق الجذر القاعم مع زيت الهوهوبا، ويوضع مباشرة كلبخة على المناطق المصابة.

ثالثاً: المكملات الغذائية

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ولكننا سنتحدث عن أهمها، وهي

- ١ - البيوتين: البيوتين أحد فيتامينات ب المركب، ويرتبط نقصه بمرض الزهام. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٢ - الأحماض الدهنية الأساسية: علاج جيد لمرض الزهام، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣ - نيكوتينول مضاد أكسدة فاعل يدعم الجلد لمقاومة المرض، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٤ - مركب الأحماض الأمينية الحرمة تقوم على إصلاح الأنسجة وعلاج التهاب الجلد الزهامي. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١ - تجنب منتجات الألبان والدقيق الأبيض والأطعمة المقلية والشيكولاتة، وأي شيء يحتوي على سكر والمكسرات.
- ٢ - لا تطعام أي تآكل يحتوي على البيض النيئ.
- ٣ - جفّف حلدك جيداً بعد الحمام، وتجنب كثرة المراهم التي توصف لمعالجة مرض الزهام.

ملاحظة هامة :

الجرعات الموصى بها هي للبالغين والجرعات الموصى بها للأطفال ما بين ١٢-١٧ سنة هي ثلاثة أرباع الجرعة للبالغين، والأطفال بين سن ٦-١٢ سنة يعطون نصف الجرعة الموصى بها للبالغين، والأطفال دون سن ست السنوات، فيعطون ربع لجرعة أو كما ينصح الطبيب.



التهاب الزائدة الدودية

Appendicitis

الزائدة الدودية هي أنبوب رفيع مسدود يمتد من المصران الأعور، وهو أول أجزاء المعى الغليظ، وموضع الزائدة في الإنسان في أسفل الجزء الأيمن من البطن. وليس لدى الزائدة الدودية وظيفة لدى الإنسان.

والتهاب الزائدة الدودية مرض يصيب الزائدة الدودية، ويحدث من عدوى تسببها البكتيريا، فتتورم الزائدة الدودية وتمتلئ بالصديد، وقد يسري الصديد إلى غشائها الخارجي فيصير خراجاً أو تنفجر الزائدة الدودية، فتنتشر العدوى بأجزاء الجسم المحيطة بالموضع، ويتسبب ذلك في التهاب الصفاق، وهو التهاب الغشاء المبطن لتجويف البطن.

تبدأ الأعراض عادة بال ألم في منطقة اسرة، ثم يتحول إلى أسفل الجانب الأيمن من البطن. ولا يسبب أماً مستمراً في البداية، إذ يشتد ويخف، ثم ما يبث أن يستمر فيصاب الموضع الخارجي بالحساسية عند لمسه، وتتقلص عضلات البطن، ويصاب المريض عادة بالقيء وارتفاع درجة الحرارة. ويظهر قياس الدم زيادة في الخلايا البيضاء.

قوة الألياف في علاج التهاب الزائدة الدودية

لقد تساءل الباحثون على مدار سنوات طوال عن سبب الندرة النسبية لمرض التهاب الزائدة الدودية في أماكن مثل إفريقيا و آسيا في حين أنه شائع للغاية في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث إنه يصيب بسببة ٢٠٪، ٧ من عدد السكان في وقت من حياتهم. إن الأعدية الغنية بالألياف تقي الناس من التهاب الزائدة الدودية

هالناس في إهريقية وآسيا يتناولون كميات ضخمة من الفاكهة والخضراوات والحبوب الكاملة وأطعمة أخرى غنية بالألياف.

بالإضافة إلى العدوى البكتيرية التي تسبب التهابات لرائده الدودية، إلا أن الإنسان يصاب بالتهاب الزائدة عندما تسقط قطعة من البراز في فتحة الزائدة؛ فهي جزء من الأمعاء الغليظة التي تعادل حجم حبة الفاصوليا، بما يسمح لازدهار البكتيريا وتكاثرها في الدحل؛ ولأن الألياف الموجودة في الأغذية تمتص الماء فإن الغذاء عالي الألياف يكسب البراز حجماً أكبر ويجعله أكثر لبونة وبقل احتمال تكسيره، وهذا يساعد على منع الجزئيّات الضالة من أن تسد الزائدة الدودية. كما أن إمداد الجسم بمزيد من الألياف عن طريق الغذاء يؤدي إلى سرعة حركة البراز عبر الجهاز الهضمي. إن أي شيء يقلل من مدة مكوث أو بقاء لنمايات في الأمعاء الغليظة يمكن أن يكون مساعداً، ومفيداً. فحتى لو كان الأطباء يعتقدون أن الحصول على المزيد من الألياف سوف يقينا من التهاب الزائدة الدودية، إلا أنه من الواضح أنها توفر بعض الحماية أو الوقاية. إن إحدى أسهل الطرق للحصول على الكثير من الألياف في الغذاء هي أن تبدأ بومك بتناول الحبوب فإن معظم حبوب الإفطار سواء تم تقديمها ساخنة أو باردة تعد مصدراً رائعاً للألياف، وبعض أنواع الحبوب تحتوي على عشرة جرامات أو أكثر من الألياف في كل حصة غذائية، وهذا في الحقيقة أكثر من نصف المقدار اليومي. وثمة طريقة أخرى للحصول على الألياف وهي تناول أطعمة الحبوب الكاملة وتعد لبقوليات مصادر أفضل للألياف. فنصف فنجان من الفاصوليا المطهوه على سبيل المثال يحتوي على 8 جرامات من الألياف، أي ثلث المقدار اليومي المطلوب. وهذه الكمية نفسها من اللوبيليا تحتوي على 6 جرامات من الألياف. كما أن نصف فنجان من الباسلة المعلّاة يحتوي على 8 جرامات من الألياف. وفي الوقت الذي لا تستطيع فيه الخضراوات منافسه يقول بالنسبة للألياف، إلا أنها ما زالت مصادر مهمة للألياف. وعلى الرغم من أن الفاكهة كثيرة العصرة تحتوي على بعض الألياف إلا أن معظم ما بها من ألياف يوجد في القشور. وعلى ذلك يجب أن تتناول الفاكهة والخضراوات مثل البطاطس والبطاطا حلوة بقشرها إن أمكن.



والموالح بالطبع نستثنى من هذه القاعدة مثل البرتقال واليوسفي والجريب فروت، وكذلك بعض الثمار الأخرى مثل البطيخ و لشعاع والموز والمنفة لأننا لا نأكل قشرها. ولكن لحسن الحظ فإن كثيراً من الألياف في البرتقال والجريب فروت والفواكه الأخرى التي نزيل قشرتها توجد في اللحاء الأبيض تحت القشرة. ولكي نحصل على أقصى كم من الألياف، لا تقملي الموالح إلى شرائح والأفضل طعمها كاملة بعد تقشيرها لتحصل على أغلب الألياف في كل مضعة

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١ يجب عدم إهمال أي ألم تشعر به في منطقة السرة. عليك مراجعة المستشفى فوراً.
- ٢ إذا شعرت بالآلام غير مستمرة في الجزء السفلي الأيمن من البطن، فلا تتردد في الذهاب إلى المستشفى.
- ٣ عليك يوماً طعام الحبوب و ليقول والمواكه والخضراوات الطازجة، لتلافي الإصابة بمرض الزائدة الدودية.





الحقن الشرجية

Enemas

يقول د (حيمس بالشى ود فيليس بالشى) «إسه مع الوقت تتجمع لفضلات السامة في القولون والكبد ثم تدور مع تيار الدم في الدورة الدموية. إن القولون والكبد النظيفين والصحيين هما شيء أساسي لصحة كل أعضاء وأسحة الجسم».

هنالك نوعان من الحقن الشرجية: حقنة شرجية احتجازية Retention enema. وحقنة شرجية منشطة cleansing enema. إن المفعول الأول للحقنة الاحتجازية التي يتم بقاؤها في الجسم لمدة تقدر بنحو ١٥ دقيقة هو مساعدة الكبد على التخلص من الشوائب والحقنة المنشطة التي يتم إبقاؤها فقط لبضع دقائق قليلة تستخدم لغس القولون ودفع محتوياته إلى الخارج.

وعند استخدام الحقن لشرجية ضع في الاعتبار أنه يجب عدم استخدامها في حالة نزيف من الشرج.

إذا كان هنالك نزيف يجب أن تتصل بالطبيب فوراً. إذا كنت تشعر بتوتر أو تقلصات في الأمعاء أثناء استعمال الحقنة، فحاول استعمال ماء ادفا (٩٩ ههرنهيت) للمساعدة على إرخاء الأمعاء. إذا كانت الأمعاء ضعيفة أو مرخية، فحاول استعمال ماء بارد (٧٥ - ٨٠ ههرنهيت) للمساعدة على تقويتها بعد استخدام أي حقنة شرجية تأكد من القيام بغسيل وتطهير طرف كيس الحقنة.

حقنة بكتريا الاكتوبيا سيلس بيبيدس الاحتجازية :

هذه الحقنة الاحتجازية التي يجب استخدامها من ٢ - ٦ مرات فقط في السنة مفيدة للجسم في حالات الاصابة بمطرر الكاسيدا وأنوع الحميرة الأخرى وحالات

الإصابة بالانتفاخ بالغازات والتطبل. عندما تكون الغازات هي المشكلة، فإن هذا النوع من الحقن يمكن أن يعطي إحساساً بالراحة في دقائق معدودة. هذا العلاج مفيد في حالة استعمال High colonics وكذلك عند استعمال المضادات الحيوية مدة طويلة من الوقت وما يترتب عليه من قتل لبكتريا النافعة. إن حقنة L-Bifidus تقوم بتعويض تلك البكتريا، فتساعد الجسم على القضاء على عدوى الخمائر الفطرية وعلى تحسين الهضم. في الواقع أن هذه الحقنة يمكن أن تكون مفيدة لأي مرض حطير.

الطريقة :

لعمل محلول L-Bifidus للحقنة، الشرجية ضع ٦ أونصات من مستحضر D gesta Lac من إنتاج Natren (متاح في محالّ الأغذية الصحية) في ربع جالون من الماء المقطر الدافئ (تأكد من عدم استخدام الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). يمكن أيضاً أن تستخدم مستحضر Kyo dophilus من إنتاج Wakunaga (هرغ محتويات ٦ ٨ كبسولات في الماء) غير أن Digesta-Lac يعمل بطريقة أفضل. احلط المحتويات في الماء إلى أن تذوب. استخدم فقط ثمن جالون من المحلول في كل مرة وقم بوضع الباقي في إناء في الثلاجة.

وللحصول على أفضل النتائج في استخدام حقنة شرجية مكونة من الماء فقط قبل استخدام حقنة L. Bifidus لأن ذلك يمكنك من الاحتفاظ بمحلول L.Bifidus للمدة المطلوبة من الوقت داخل القولون. بعد طرد حقنة الماء العادية صعد ثمن جالون من L-Bifidus في كيس الحقنة. استخدم زيت فيتامين هـ في تزييت طرف الحقنة قبل إدخالها في الشرج، لأن ذلك يساعد على سهولة إدخال الحقنة، وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. نبات لصبار يمكن أن يستخدم أيضاً لهذا الغرض.

إن حسن وضع أثناء تلقي الحقنة الشرجية هو «الرأس للأسفل والمؤخرة للأعلى» وبعد حقن السائل ابق على جانبك الأيمن وابق المحلول داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تتدحرج من جانب إلى آخر. لا تقلق لو أنك لم تتمكن من إخراج السائل بعد ١٥ دقيقة، كل سائلة قف وتحول في المكان إلى أن تشعر بالحاجة إلى طرد المحتويات.

حقنة شاي النعناع البري:

إن حقنة شاي النعناع البري catnip هي وسيلة جيدة لتخفيض حرارة الجسم العالية والاحتفاظ بها منخفضة. وهذه الحقن تخفف الإمساك والاحتقان الذي من شأنه أن يبقى الحرارة مرتفعة. عندها ترتفع الحرارة إلى أعلى من ١٠٢ فهرنهايت (١٠٢ فهرنهايت في الأطفال فوق سنتين) استعمل حقنة شاي النعناع البري المنطقة. كرر الإجراء كل ٤-٦ ساعات، واستمر في عمل الحقن مرتين في ليوم طالما استمرت الحرارة. حقنة شاي النعناع البري لا يجب استخدامها من قبل الأطفال أقل من سنتين في العمر.

طريقته: ضع ٨ ملاعق كبيرة من أوراق النعناع البري الحافة أو الطازجة في كوب رجاجي أو وعاء مطلي بالزيت (إذا كنت تستعمل أكياس النعناع البري، فاستعمل الكمية الموصى بها على العبوة لعمل ربع جالون من الشاي). وفي إناء آخر منفصل اغسل ربع جالون من الماء. لمقطر بالبحار. ابعث الماء من فوق النار وصبه فوق الأعشاب. غط الإناء ودع الشاي يتكون لمدة ٥ - ١٠ دقائق. رشح واتركه ليبرد إلى درجة حرارة معقولة. ضع كل المحلول داخل كيس الحقنة. لا تستعمل المارلين لتريبت طرف كيس الحقنة، بدلاً من ذلك استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كيسه وعصرها فوق طرف الحقنة، حيث إن هذا سائل ميسمح بسهولة إدخال الحقنة وله تأثير التثامي على الشرج وبطانة القولون إذا كان هناك التهاب في تلك المناطق. يمكن استخدام الصبر لذلك الغرض أيضاً.

إن أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل و المؤخرة لأعلى»، ولو شعرت بأي ألم أثناء دفع سائل الحقنة بق في وضعك نفسه، وحد نفسك عميقاً عدة مرات إلى أن يختفي الألم، ثم استمر في حقن السائل. إذا خرج منك السائل غصباً قبل إتمام الحقنة عاود العملية مرة أخرى. إذا كان الألم يستمر، فلا تستمر في الإجراء وتوقف.

بعد حقن المحلول ستلق على ظهرك ثم استدر واستلق على جنبك الأيسر، وأثناء ذلك قم بتدليك منطقة القولون لكي تساعد على تفكيك أي كتل برازية. ابدأ بجانبك الأيمن، وحرك يدك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري، ثم عبر البطن إلى الناحية اليسرى السفلى.

بق المحلول داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل القيام بطرده.

حقنة عصير الليمون المتظفة :

حقنة عصير الليمون هي وسيلة ممتازة لتسهيل القولون من المحتويات البرازية والشوائب الأخرى وإزالة السموم من الأجهزة. هذه الحقنة تقوم أيضاً بموازنة درجة حامضية القولون ومفيدة عند الحاجة لتيسير القولون والنخس من بعض مشكلات القولون مثل الإمساك.

الطريقة :

لعمل الحقنة الشرجية بمحلول الليمون أضف عصير ٣ ليمونات إلى نصف حاليون من الماء الدافئ (تأكد من عدم استعمال الماء البارد جداً أو الدافئ جداً). وإذا رغبت فأصف ملء قطارتي من عشب البحر السائل، لكي تدعم محتوى المحلول من المعادن.

ضع كل المحلول في كيس الحقنة الشرجية. لا تستخدم الفازلين في تزييت طرف الحقنة. استعمل زيت فيتامين هـ عن طريق ثقب كبسولة فيتامين هـ، وأعصر محتواها على طرف الحقنة. هذا السائل من شأنه أن يسهل إدخال طرف الحقنة في الشرج. وله تأثير التئامي على الشرج وبطانة القولون إذا كانت هذه المناطق بها التهاب. يمكن استخدام سائل نبات الصبار لتزييت طرف الحقنة أيضاً.

ب. أحسن وضع لتلقي الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى». وبعد حقن محتويات الحقنة اسلق على ظهرك ثم اسلق على جانبك الأيسر. وبعد استلقاءك قم بتدليك منطقة القولون من البطن للمساعدة على تصليك المادة البرازية. ابدأ بجانبك الأيمن وحرك أصابعك بالتدريج إلى أعلى ناحية أسفل القفص الصدري. ثم عبر بطنك بالعرض، ثم إلى الجانب الأيسر السفلي.

لاحظ أن نصف حاليون من الماء يعد كمية كبيرة من الماء. في حالة إحساسك بالألم في أثناء عملية الحقن أوقف تدفق الحقنة وابق وضعتك نفسه، ثم خذ نفساً عميقاً عدة مرات حتى يختفي الألم. ثم استمر في حقن السائل. لو حدث أن طردت المحتويات قبل إكمال عملية الحقن. يبدأ بالعملية مرة أخرى. وإذا استمر الألم أوقف الإجراء مرة واحدة ابق السائل داخل جسمك لمدة ٣-٤ دقائق قبل السماح لنفسك بطرد المحتويات. بعد تكرار هذه الطريقة مرتين أو ثلاثاً ستجد أنه من السهل إدخال الحقنة الشرجية وبقاء السائل مدة داخل جسمك.

توصيات :

١- إذا كانت لديك مشكلة الإمساك، فاستخدم حقنة عصير الليمون مرة كل أسبوع وحقنة القهوة الاحتجازية كل أسبوع لأمعاء ستستعيد قدرتها على الحركة الذاتية بعد مدة قصيرة. وسيصبح القولون نظيفاً، ولن تكون هناك رائحة كريهة للبراز.

٢- إذا كنت تعاني من التهاب القولون، فاستخدم حقنة شرجية بعصير الليمون. وفي أي وقت تشعر بالألم نتيجة لالتهاب القولون فإن هذه الحقنة ستقوم بتخفيف الألم بمنتهى السرعة

٣- إذا كنت مصاباً بالحساسية للليمون، فجهّز محلول لقمح أو عصير لثوم بدلاً من عصير الليمون، أو ملاً مستودع لحقنة الشرجية بماء مقطر بالبخر.

حقنة القهوة الاحتجازية :

عند استخدام الحقن الشرجية الاحتجازية التي تبقى في الجسم مدة معينة من الوقت، فإن القهوة لا تخترق الجهاز الهضمي، ولا تؤثر على الجسم كما تفعل مشروبات القهوة. ولكن بدلاً من ذلك يقوم محلول القهوة بتنبيه الكبد والحوصلة المرارية للتخلص من السموم التي يمكن حينئذ غسلها خارج الجسم.

إن حقنة القهوة الاحتجازية تعد على درجة من الفائدة في حالة الأمراض الخطيرة وبعد دخول المستشفى وبعد التعرض للمواد الكيميائية السامة. وحقنة القهوة يمكن استعمالها في أثناء فترات الصيام، لتخفيف الصداع الذي يشعر به المرء نتيجة لانطلاق السموم من تأثير الصيام.

الطريقة :

لعمل محلول الحقنة الشرجية بالقهوة ضع نصف جالون من الماء المقطر بالبخار في وعاء، وأضف ٦ ملاعق كبيرة ومليثه بالقهوة المطحونة (لا تستعمل القهوة سريعة «نسكافيه» أو لقهوة منزوعة الكافئين). اغل الحيط لمدة ١٥ دقيقة، ثم دعه يبرد إلى درجة حرارة معقولة، استخدم فقط ثمن جالون من محلول لقهوة في المرة الواحدة،



وقم بحفظ الباقي في إناء مغلق في الثلاجة. صم ثمن حالون من المحلول في كيس الحقنة. لا تستعمل المارلين في نزيت طرف كيس الحقنة. بدلاً من ذلك استخدم زيت فيتامين هـ (أشتر فيتامين على هيئة زيت أو انقش كبسولة من نهايتها واعصر الزيت على طرف الحقنة). إن ذلك سيساعد على سهولة إدخال الحقنة، وسيكون له تأثير التئام على فتحة الشرج والفشاء. لمطن للقولون لو أن هذه المناطق بها التهاب. ونبات الصبار يمكن أيضاً أن يستخدم في هذا المحال.

إن أفضل وضع لأخذ الحقنة هو «الرأس لأسفل والمؤخرة لأعلى» وبعد إفراغ المحلول تدحرج على جنبك الأيمن وابق السائل داخل جسمك لمدة ١٥ دقيقة قبل السماح لنفسك بطرد السائل. لا تدحرج من جانب إلى جانب آخر.

ولا يصيبك قلق إذا ما تباطأ السائل في الخروج أكثر من ١٥ دقيقة. بكل بساطة قم بالوقوف وتحول بالمكان كالعادة حتى يصير عندك إحساس بالحاجة إلى طرد السائل للخارج.

توصيات:

١- للوصول إلى أقصى فائدة لهذه الحقنة أو أي حقنة احتجازية أخرى ستستخدم حقنة منظمة أولاً.

٢ لا تسن استعمال حقن القهوة. وذلك بكثرة استعمالها أكثر من اللازم. ستدعمها فقط مرة واحدة في اليوم عند اتباع برنامج لمرض معين إلا إذا كنت تعالج من السرطان. إن المصابين بالسرطان ربما يحتاجون إلى ثلاث حقن في اليوم. ويمكنك أيضاً استعمال حقن القهوة الشرحية من وقت لآخر حسب الحاجة.

٣ تذكر أيضاً أن لاستخدام المفرط لحقن القهوة لمدة ٦ أشهر أو أكثر يمكن أن يصمي مخازن الجسم من الحديد بالإضافة إلى المعادن والفيتامينات، فينتج عن ذلك فقر الدم. لا تستخدم حقن القهوة لأكثر من ٤ ٦ أسابيع في كل مرة. لو أصبحت تعاني من فقر الدم في أثناء العلاج أو كلما استخدمت هذه الحقنة يومياً لمدة طويلة من الوقت، فعليك أن تتأكد من تناول حيوب الكبد المجمعة.



٤- للمصابين بمرض السرطان أو الأندز أو أي أمراض أخرى خطيرة أو مشكلة سوء امتصاص، عليك بإضافة ١ سم ٣ من فيتامين ب المركب أو ٢ سم ٣ من محلول مستخلص الكبد، المخصص للحقن العضلي + ملء فطارة من سائل عشب البحر أو ماء البحر المركز (موجود في مخازن الأطعمة الصحية) إلى محلول الحقنة الشرجية. وإذا كانت هناك صعوبة في التوصل إلى الصور القابلة للحقن من هذه الكمالات افتح كبسولتين من فيتامين ب المركب، وأصف المحتويات إلى محلول الحقنة متأكداً من ضرورة دويان المحتويات في المحلول قبل إعطائها.

استخدم هذه الكمالات يومياً لتعويض ما يفقد من فيتامين ب المركب واستعد على إعادة بناء الكبد والإضافة تقوية أخرى للطاقة.

٥- لنتمكن من قتل البكتريا غير المفيدة في القولون أو عند علاج أي نوع من اضطرابات القولون بما فيها الإسهال والإمساك، أضف ٥ نقاط من مستحضر ٠٧ Aerobic من إنتاج Aerobic Life Industries أو مستحضر Dioxy chlor من إنتاج American Biologies إلى محلول الحقنة الشرجية.

العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني ريبه مورييس غاتقوس في عام ١٩٢٨م؛ الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته، ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غاتقوس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرقت يده، فكانت استجابته السريعة أن غطس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بريرات نبات الخزامى Lavander، فشفي الحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غاتقوس أن البريريات بالتأكيد كان له أثر علاجي فاعل، وخاصة كمطهر antiseptic.

لقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الزيوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات العطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض، وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية وسعادة.

وفيما بعد طور فالنت Valnet فكرة عاتقوس، ووجد أن الزيوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مضادة للإنفانات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء حروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية واستمر فالنت في استعمال هذه التقييت على نطاق أوسع من ذلك في معالجه اضطرابات نفسيه وطبية معينه. وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور، ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة. والحقيقة أن لبرديات الطيبة التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل الميلاد تحوي علاجات للأمراض الناتج وسائل تطبيق مشابه لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانية في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على بكتريا، التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر، وثبتت فاعليتها كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري فوته العلاجية الخاصة، مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي، فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المشل يزيدان من نشاط موجه «الما» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارباع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعني قدراً أعظم من الانتباه، ويمال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشيح البابونج Chamomile مادة مصادة للالتهابات، في حين أن زيت القربل مادة مضادة لميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق حزيات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة، وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أعصاب الشم إلى المخ والهدف النهائي هو الجهاز الطر في المخ limbic system، الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذكرتك.

نستخدم لزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق، وذلك بإضافة ١٠-٥ نقط من الزيت إلى كوب من الماء الساخن، حيث يتصاعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك



البخار المتصاعد، أو خلط ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون ويستعمل للتدليك، أو إضافة ٥-١٠ نقط إلى الحمام الدافئ أو مزج ٥ نقط من الزيت مع فحان ماء دافئ، ونثر رذاذه في جو الغرفة، أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أضيئت ثم استنشق العبير الدافئ

ومن هم الاستعمالات الشائعة للزيوت عطرية ما يأتي

- زيت الينسون، يستعمل في اصابون، حيث يغطي لروائح الكريهة على البشرة.
- زيت الريحان: يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت الفار: ينشط فروة الرأس ومضاد للتوتر.
- زيت الفلفل الأسود: مرخ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت حشب الارز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت البابونج الألماني: يعالج الجلد الملتهب
- زيت البابونج الروسي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العضلية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم لمicrobes ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الزنجبيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسفي: مطهر وله تأثير مهدئ.

- المردقوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
 - زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
 - زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزن.
 - زيت البتشول: يعالج الحكة المتشقق أو الملتهب.
 - زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
 - زيت المرمية: مسكن للتهاب المفاصل وآلام العضلات.
 - زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
 - زيت الببسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
 - زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
 - زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل للفطريات.
 - زيت الأخيلية. موازن للجلد ومكثف لغزارة الشعر.
 - زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.
- وتستخدم خليط الزيوت العطرية الآتية في تخفيف من الضغط العصبي وتعطي التأثيرات المدونة أمام كل منهم:
- زيت ريحان + حصى لبنان + زيت الليمون: لزيادة الانبساط الذهني.
 - زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
 - زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي يحسن من الرعاية الجنسية.
 - زيت اليخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
 - زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
 - زيت شبت + زيت زنجبيل + زيت نعنع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للحلما.
 - زيت لافندر + زيت فانيبيا + زيت بابونج: للقضاء على التوتر.



- زيت ریحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال: مقاوم للاكتئاب.
 - زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي: يقوي ملكة الإبداع.
 - زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حصى البان: يزيد الطاقة.
 - زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي: لعلاج المعدة المضطربة.
 - زيت لاهندر + زيت نابونج: لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمغص.
- (عن ديبورا فلوجم / د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة آنفاً عن طريق الفم إلا بعد تخفيف نقطة إلى نقطتين مع ملء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.





التهاب اللوزتين

Tonsillitis

التهاب اللوزتين مرض مؤلم عبارة عن التهاب اللوزتين اللتين تتكونان من نسيج ليفي تقعان على جانبي مدخل الحلق.

وربما يكون الالتهاب في إحدى اللوزتين أو كليهما. وتسببه عدوى بكتيرية بأحد المكورات السبحية من نوع إسترينكوكاس أو من عدوى فيروسية. ومن أكثر الفئات العمرية إصابة بهذا المرض الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العاشرة والأربعين عاماً. ومن مظاهر الإصابة بالتهاب اللوزتين ظهور انتفاخ أو ألم في الحلق، وصعوبة في البلع. ويصاحب الحالات المزمنة حمى وصداع وألم في الظهر. وتشتج في لرقنة وشعور بالعثيان. ويبرز في الحلق خراج بجوار اللوزة.

علاج التهاب اللوزتين:

ينقسم علاج التهاب اللوزتين إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأعشاب المستخدمة لهذا الغرض ما يأتي:

١ - حليص من الأعشاب يسمى Clear Lunge من إنتاج شركة Natural Alternative

هذا المستحضر يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويسهل تجديد الأنسجة ويحد كثيراً من شدة الالتهاب.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

سبق الحديث عن نبات حشيشة القنفذ في عدة أمراض في الجزء الأول، وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب.

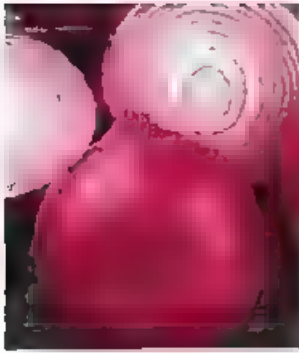
فحشيشة القنفذ مضادة للبكتيريا والفيروسات وتقوي جهاز المناعة. يوجد مستحضر مفس يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً للبالغين، وبالنسبة لصغار السن فيحب استشارة الطبيب لتحديد الجرعة.

٢- عسل نحل نقي وعصير ليمون:

يستعمل مزيج من ملء ملعقة من العسل النقي تضاف إلى نصف كوب ماء مُفلّئ. ويعصر عليه ليمونه واحدة من نوع بن رهير. يمزج جيداً ثم يتعرعر به المصاب بالتهاب اللوزتين بمعدل ثلاث مرات في اليوم. حيث يقضي على التهاب اللوزتين الشديد الوطأة بإذن الله بعد ثلاثة أيام.

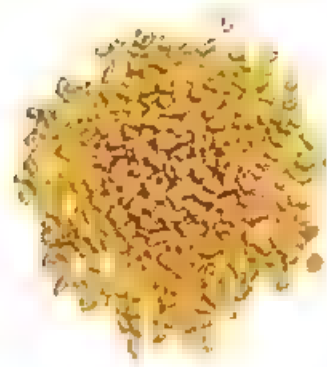


٤- البصل Onion:



تستخدم شرائح بصل مستديرة أو يفرم ويسخن تسجيباً جافاً دون زيت دون أن يصفر لونه ويوضع على لبخة على مكان للوزين وحول الرقبة، وتقطى اللبخة وتثبت بقطعة فماش كتان، وإذا أمكن أن يوضع فوقها قطعة صوف، وهذه الوصفة صالحة فقط للبالغين، لأن الأطفال يحتاجون إلى انضباط.

٥- الحلبة Fenugreek:



لقد تحدثنا عن الحلبة كثيراً في أمراض عدة. يؤخذ مسحوق الحلبة بمقدار ملء ملعقة صغيرة في نصف لتر ماء، ويغلى على نار هادئة لمدة ٣ دقائق، ثم يترغر منه المصاب، ويحتفظ بالفرغرة داخل الفم لمدة ٥ دقائق ثم تبصق، ويكرر ذلك عدة مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية

أهم المكملات الغذائية التي يحتاجها المصاب بالتهاب اللورتين لآتي:

- ١- الكلوروفيل: مضاد حيوي جيد يشفي التهابات في الفم والحنق، يستخدم كفرغرة.
- ٢- زيت كبد الحوت يقوي الجهاز المناعي، ويعمل على القضاء الأسعة، يستعمل حسب تعليمات لطبيب المختص.
- ٣- فيتامين ج، يعمل هذا الفيتامين لمقاومة العدوى، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠ - ٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث مرات.
- ٤- المضخة لغروية تقلل من الالتهاب، وتساعد على الالتئام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- فيتامين ب المركب: يساعد على بقاء الفم والحلق في حالة صحية جيدة. يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الوجبات أو حسب إرشادات الطبيب للأطفال.

ثالثاً: الجراحة

في حالة أن اللوزتين تحولتا إلى خراج فإنه في هذه الحالة لابد من التدخل الجراحي. وإذا كان التهاب اللوزتين متكرراً، ولم تعد تغني لأدوية شديداً، فمن الأفضل استئصالها. ويجب عدم استئصالها إلا إذا تطلب الأمر ذلك، نظراً لحاجة الجهاز المناعي إليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- استنشاق الزيوت العطرية مثل زيت شجرة الشاي واليرغموث والخزامى ويعود الحاوي و لزعتري، حيث إن هذه الزيوت تقلل من التهاب اللوزتين.
- ٢- حذر التدخين أو الجلوس مع المدخنين في مكان واحد، نظراً لأن التدخين يهيج الحلق.
- ٣- استخدم غرغرة دافئة من الماء الدافئ والملح. حيث تذاب نصف ملعقة صغيرة من الملح في كوب ماء دافئ، ويفرغ بها المريض بمعدل ٢ مرات في اليوم، حيث إن ذلك يساعد على تخفيف الألم والوزم و إزالة المحاطل.
- ٤- خذ قسطاً من الراحة، واشرب كثيراً من السوائل.



التهاب المتحمة

Conjunctivitis

التهاب المتحمة مرض يصيب العشاء الذي يغطي الجزء لأبيض من مقلة العين والبطانة الداخلية للحفن. ويسمى هذا العشاء المتحمة وقد يحدث الالتهاب بسبب عدوى بكتيرية أو فيروسية، أو بسبب كائنات حية مجهرية. وقد ينتج التهاب المتحمة أيضاً عن الحساسية أو الحروق الكيميائية. والواقع أن معظم أنواع التهاب المتحمة التي تحدث نتيجة العدوى تعد نافقة للعدوى. وتشمل أعراض التهاب المتحمة الحرقان والحكة والتدميع واحمرار العين والشعور بأن هناك شيئاً مستقراً في مقلة العين. وبالإضافة إلى ذلك، قد يكون هناك صديد وربما يلتصق الحفنان معاً.

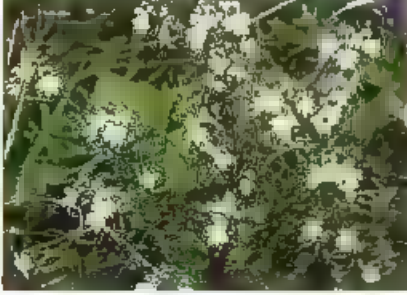
يحدث التهاب المتحمة الحاد أو ما يسمى العين الوردية غالباً بسبب البكتيريا. وفي معظم الحالات، يمكن للأطباء معالجة الالتهابات البكتيرية أثناء أيام قليلة باستعمال المضادات الحيوية. ومعظم الالتهابات الفيروسية لا تستجيب عادة إلى الأدوية. ولكن أنواعاً منها تزول من تلقاء نفسها. وعلى الرغم من ذلك فإن بعض أنواع الالتهابات الفيروسية قد تستمر لفترة أطول وتصيب القرنية، وهي النسيج الشفاف في مقدمة العين. وحين يحدث ذلك، فإن حاسة البصر لدى الشخص المصاب قد تتأثر. أما الالتهابات الناتجة عن الحساسية، فكثيراً ما ترتبط بحمى القش وتساعد الكمادات الباردة العين في تخفيف من أعراض الالتهابات لاجمة عن الحساسية. أما التهابات المتحمة الناتجة عن لتعرض للكيميائيات، فقد تسبب في تلف خطير للعين. وفي كثير من الحالات يمكن التقليل من هذا التلف بمسح العين فوراً بماء دافئ.

علاج التهاب الملتحمة ،

تستخدم بعض الاعشاب و المكملات العشائية لعلاج التهاب الملتحمة حسب لاتي

أولاً: الأدوية العشبية:

١ العرقون Eyebright:



سبق الحديث عن هذا العشب في هذا الجزء لعلاج بعض مشكلات فقدان البصر، وهو يستخدم لشد الأغشية المخاطية للعين ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن، وله استخدامات كثيرة أخرى. يعمل كمادات من مستخلص هذا العشب ويجب أن تكون ساخنة. كما يمكن تناول كبسولات هذا العشب، أو يعمل شاي ويشرب، وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة ووضعها مع ملء كوب ماء مغلي، وتركها ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين يومياً. كما يمكن غسل العين بمغلي هذا النبات.



٢- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث كثيراً عن خاتم الذهب في علاج كثير من الأمراض السابقة، استخدم خاتم الذهب في علاج لاضطرابات التي تصيب الأغشية المخاطية للعين. يستخدم كفسول للعينين، حيث يقضي على العدوى البكتيرية



تالياً المكملات الغذائية أهم المكملات ستخدماً هي

- ١- فيتامين أ يستخدم هذا الفيتامين لعلاج التهابات الملتحمة الفيروسية، يستخدم مائة ألف وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً. ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً للحامل.
- ٢- الزنك: يقوى جهاز المناعة. يؤخذ ٥٠ مجم يومياً، ويجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠ مجم يومياً، ويفصل استخدام جيوكونات الزنك.

ملاحظة :

يمكن علاج التهاب الملتحمة الناتج عن حساسية حمى القش، وذلك باستخدام قطرات متوفرة في الصيدليات، التي تحتوي على سيترويدات، ونؤخذ بناءً على توصية الطبيب.

كما تستخدم المضادات الحيوية لعلاج العدوى البكتيرية





التهاب المهبل

Vaginitis

التهاب المهبل مرض يصيب المهبل ويميزه حدوث حكة وانتفاخ، بالإضافة إلى الإحمرار غير العددي للمهبل، يمكن أن يؤثر التهاب المهبل على الفرج ويحدث التهاب المهبل في أغلب الأحيان أثناء مدة الحمل تنشأ معظم حالات التهاب المهبل، من التلوث الناتج عن البكتيريا، والفطريات والأوليات، وتنتج هذه الكائنات كميات هائلة من الفضلات، التي تسبب بدورها في تهيج المهبل، وينتج عنها الانتفاخ والحكة، إن أكثر أنواع ليكتريا التي تسبب التهاب المهبل هي ليكتريا الترايكوموناس *Trichomonas* وجراثيم السيلان *Gonococci* أو غير ذلك من الميكروبات والفطريات، تتسبب هذه الميكروبات في جعل السائل الأبيض الرقيق الموجود في المهبل، سائلاً غليظاً مائلاً إلى اللون الرمادي أو الأصفر.

وهناك فطر يسمى المبيضة يجعل أيضاً سائل المهبل غليظاً أبيض اللون، كما يتسبب الكائن المسمى بالمشعرة في تحويل السائل إلى اللون الأصفر المائل للحضرة أو إلى اللون الرمادي، وكذلك جعله رقيقاً رغوياً، يمكن للفطريات والبكتيريا أو الكائنات الأولية المسببة لالتهابات المهبل أن تكون موحودة في المهبل دون أن تسبب التهابه، وعادة ما تكون كمياتها متوارنة، لكي لا تسبب الكميات الزائدة في أي ذي للمرأة، كما أن التهاب المهبل يحدث عندما يختل التوازن بتكاثر واحد أو أكثر من الكائنات بأعداد كبيرة، وهناك عدة عوامل ينتج عنها أثناء هذا التوازن، وتشمل الحمل وضعف الصحة وسوء التغذية والأرق واستعمال دوية معينة، كما أن لجروح والحساسية ضد أنواع معينة من المنظفات، والمطهرات المستخدمة في العسل والصابون المعطر ومسحوق التلك ونقص فيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسل المهبل

أو استعمال منتجات مثل بخاخات إزالة الرائحة كلها عوامل مؤثرة في الإثفاء بتوازن اليكثريا الموجودة في المهبل. أيضاً من العوامل المخلة بالتوازن مرض السكر واستعمال المصادات الحيوية وحبوب منع الحمل. هذه العوامل لها دور كبير في التهاب المهبل. هناك ما يعرف بالتهاب المهبل الضموري، وهو حالة توحد أساساً في النساء بعد سن اليأس. وكذلك النساء اللاتي تم استئصال المبايض لديهن حراحياً وهذا الاضطراب ممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعديوى لأعراض لعنادة لالتهاب المهبل هي الحرقان و لحكة والجماع المؤلم وإعراز مائي حفيف مشوب بدم.

علاج التهاب المهبل،

ينقسم علاج التهاب المهبل إلى ثلاثة أقسام هي

١- ولا- الادوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكننا سنتحدث عن أهمها، وهي.

١- الأذريون Marigold:

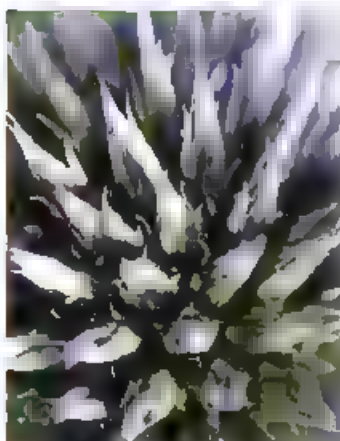
سبق الحديث عن الأذريون في أمراض سابقة، لكننا سنتحدث عنه في هذا الموضوع عن استعماله كعلاج لالتهاب المهبل. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأزهار وتقلي مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى بعد أن يبرد ويفسل به المهبل مرتين في اليوم. كما يمكن استخدام لبوس مهبلي من الأذريون.



٢- الثوم Garlic:

تحدثنا كثيراً عن الثوم في عدة أمراض سابقة. ولكن ما لم نتحدث عنه هو استعماله في التهاب المهبل، يوجد عدة مستحضرات من الثوم مقننة تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات. كما يمكن استخدام منقوع الثوم كفسول للمهبل.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea:



حشيشة القنفذ تستخدم على نطاق واسع لعلاج أمراض عدة، وقد تحدثت عنه في عدد من الأمراض السابقة. يوجد عدة مستحضرات من حشيشة القنفذ تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. كما يمكن استخدام منقوع الأزهار والجذور بمعدل ملعقة من مسحوق الجذور أو الأزهار على ملء كوب ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق ثم يبرد ويصفى ثم ويعمل دش مهبطي بهذا المستخلص.

٤- لسان الحمل Plantago:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٤٠سم، له أوراق رفيعة وعناقيد من الأزهار البيضاء إلى البنية يعرف علمياً باسم *Plantago spp* الجزء المستعمل منه قشور الثمار





وكذلك البذور. تحتوي هلاماً (أرايينوكسيلان) وزيتاً ثابتاً يتكون من حموض دهنية يعليته وأولئك وليتوليتيك ونشاء.

يستخدم لسان الحمل على نطاق واسع كملين ومطهر ومضاد للإسهال والتهاب المهبل والإحليل. يؤخذ ملء ملعقة من الثمار، وتغمر مع كوب ماء ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق ثم يترك ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل، بمعدل مرتين في اليوم

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's wort

تحدثنا في أمراض سابقة عن عشبة القديس يوحنا، وعن استعمالاتها ضد الكرب والاكنتاب، وهي تستخدم في التهاب المهبل كمسول، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق أغصان وأزهار النبات، وتغلي لمدة ١٠ دقائق مع كوب ماء. ثم تترك تبرد لمدة ١٠ دقائق، ويصفى ويعمل منه غسول للمهبل بمعدل مرتين يومياً.

٦- أوراق السنفيبتون Comfrey:

السنفيبتون الذي يسمى سمفولس مخزنني، هو عشب معمر، يصل ارتفاعه إلى متر. أوراقه غليظة وأزهاره جرسية بيضاء إلى بنفسجية. يعرف علمياً باسم *Symphytum officinale*. الحرقاء المستخدم من النبات الأوراق و لحذور ، تحتوي على الألائتوبين وهلام وثلاثيات التربينويد وحمض لروزمارينيك واسبراجين وقلويدات البيروليزدين وحمض العفص.

يستخدم السنفيبتون كعائض ومضاد لالتهابات وحابر للعظام والجروح. تستخدم حلاصة الأوراق على هيئة غسول أو لبوس لعلاج التهاب المهبل. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الأوراق، وتعجن مع الماء، ويعمل منها لبوسات تستخدم عدل مرتين في اليوم. كما يمكن أن يعي ملء ملعقة من الأوراق في ملء كوب ولمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويعمل غسولاً للمهبل بمعدل مرتين في اليوم.

قلويدات البيروليزدين سامه وتكلف الكبد إذا أخذت عن طريق الفم وبدون استشارة طبية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوحد بعض المكملات الغذائية التي لها دور في القضاء على التهاب المهبل، وأهمها ما يأتي.

١- الفضة المروية: مضاد حيوى واسع، يلطف الالتهابات ويرقي الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب تعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين ب المركب وجد أن نقصه مرتبط بالتهاب المهبل يؤخذ بمعدل ٥٠-١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات.

٣- فيتامين ب٦ على درجة من الأهمية عند استعمال كريم الاستروجين لعلاج التهاب المهبل الضموري. يؤخذ بمقدار ما بين ٥٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٤- بيوتين. مثبط جيد للفطريات. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام ٣ مرات يومياً.

ثالثاً: المستحضرات الصيدلانية

يصرف الأطباء غالباً دواء الكيتوكونازول (Nizoral) لعلاج التهاب المهبل دون ظهور أعراض جانبية. كما يمكن استعمال Clotrimazole.

أما التهاب المهبل الضموري فيعالج في غالب بمرهم الأستروجين، ويؤخذ معه فيتامين ب ٦. وكريم الأستروجين الطبيعي أفضل لعلاج التهاب المهبل الضموري عند استعماله موضعياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- تناول غذاء خالياً من المأكلة والسكر وحميرة. تجنب الألبان القديمة والشيكولاتة والمواكه المحففة والأطعمة المحمرة استبعدي كل الحمصيات مثل البرنقال واليوسفي والجريب فروت والليمون.

٢- لا تستعملي الكورتيزونات وحبوب منع الحمل حتى تتحسن حاله الالتهاب المهلي.

٣- لا تستعملي أنواع العسول التي لها رائحة حلوة وتجنب استعمال مركبات الحديد حتى تتحسن الالتهاب، حيث إن بكتريا الالتهاب تحتاج إلى حديد لنموها.

٤- لتخفيف الحكّة، افترحي كبسولة من فيتامين أ وادهني الزيت فوق المنطقة المصابة أو استعملي كريم فيتامين أ.

٥- تناول الزبادي العادي «البن الرائب» الذي يحتوي على خميرة حية أو ادهني لزبادي مباشرة في المهبل، حيث إن ذلك يقضي على العدوى البكتيرية، ويلطف كذلك الالتهاب الموجود.





التهاب المهبل Vaginitis

والسيلان المهبل Leukorrhea

ما هو المهبل؟

المهبل هو عضو الأنثى التناسلي، ويتكون من قناة أنبوية الشكل حلف المثانة ومجرى البول المعروف بالإحليل وأمام المستقيم. ويمتد المهبل من عنق الرحم (التهدية السفلى للرحم) وحتى فتحة خارجية بين لمعدين، والمهبل هو القناة التي يخرج عن طريقها المولود كما يخرج الدم والحلايا من الرحم عن طريق المهبل أثناء الحيض. يبلغ طول المهبل نحو ١٠ سم، وله جدران عضلية مبطنة بغشاء مخاطي. وتمتد عبر هذه البطانة العديد من الطيات والثنيات. وتكون الجدران عادة متطبقة بعضها على بعض؛ الشيء الذي يعطي المهبل مظهراً لوزياً وعند الصبيات قبل الزواج تكون فتحة المهبل مغطاة جزئياً بغشاء رقيق يسمى البكارة.

وتعمل إفرازات عنق الرحم على تزويجه وترطيب السطح الداخلي للمهبل. وتمتد الجدران العضلية للمهبل أثناء عملية الوضع لكي تسمح بخروج المولود

ما هي أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبل؟

أسباب التهاب المهبل والسيلان المهبل تشترك بعض الأسباب في العدوى البكتيرية أو العدوى الفطرية. ولكن ينمرد التهاب المهبل بالأسباب الآتية: نقص هيتامين ب، والديدان المعوية أو التهيج من كثرة غسيل المهبل أو استعمال منتجات مثل سحاخات إزالة رائحة، قلة العناية الشخصية والملابس الضيقة الخالية من المسام قد تساعد على نشأة المشكلة. الحمى ومرض السكر واستعمال المصادات الحيوية تعمل حلاً

في التوازن الطبيعي للجسم، فهي بيئة تجعل الحراثم أو الكائنات المعدية تنمو وتنتشر. أيضاً حبوب متع الحمى يمكن لها أيضاً أن تسبب التهاب المهبل. التهاب المهبل الضموري هو حالة توجد أساساً في النساء بعد سن اليأس، وكذلك اللاتي تم استئصال المبايض لديهن جراحياً وهذا الاضطراب من الممكن أن يؤدي إلى تكوين التصاقات وقابلية عالية للعدوى.

أما السيلان المهبلي فهو عبارة عن إفراز مهبي أبيض اللون غليظ القوام. يكون سببه أساساً نتيجة العدوى المهبليية بالتريكوموناس فاجيناليس *Trichomonas Vaginalis* وهي كائنات صغيرة وحيدة الخلية، أو الكلاميديا *Chlamydia*، أو الموبيليا *Mobilis* (الخميرة) أو كانديدا البيكانس *Candida Albicans* كما يرداد الإفرازات المهبليية مع زيادة هرمون الأستروجين في الجسم.

ما هي أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي؟

يشترك أعراض التهاب المهبل والسيلان المهبلي في الأعراض الآتية.

حرقان واحساس بالحكة وإفراز غير طبيعي من المهبل ثم عند الجماع. والسيلان المهبلي يختلف باختلاف نوع البكتريا التي تصيب المهبل، فإذا كان السبب عدوى فطر الخميرة *Yeast Vaginitis* فيكون هناك تهيج موضعي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء كالجب، وحرقان شديد وتظهر البشرة حول المهبل حمراء وملتهبة. وفطر الكانديدا يشبه إلى حد ما عدوى فطر لخميرة، وتتميز الكانديدا بإفراز كميات كبيرة من إفراز أبيض قشدي ذي رغوة. أما الكلاميديا فإن أعراضها إفرازات تخرج من المهبل أو لأحليل وتسبب ألماً شديداً أثناء المعاشرة الجنسية، وفيما يتعلق بعدوى بكتريا جونيوكوك (مكور السيلان) وهو شديد العدوى ويُخرج سائلاً يعيل إلى الصفار ذا رائحة كريهة. وبالنسبة لبكتريا لتركوموناس فيُخرج سائلاً أبيض، ويصح ذلك ضعف حموضة المهبل، ويزداد السائل الأبيض كثافة. ويتحول إلى اللون الأصفر، غليظ القوام غزير الكمية.

وأهم أعراض الكلاميديا أنها تصيب الرجال والنساء؛ حيث يصيب ١٠٪ من الرجال، ٧٠٪ من النساء، ولتساء لا يشعر بالأعراض، وهذا سوء الحظ؛ حيث تصاب المرأة بالعقم و التهاب لحوض وتلف دائم في الجهاز التناسلي. وقد يضطر



لاستئصال الرحم بالنسبة لرجال يصابون بالتهاب البروستاتا والقنوت المنوية وإفرازات مخاطية تخرج من البول.

أما الكانديدا فقد تصيب أي جزء في الجسم حيث إن أكثر المناطق إصابة بهذه البكتريا هي المهبل و لعم والأذن والجهاز الهضمي. ولها أعراض كثيرة وعند إصابتها للمهبل فقد تنتقل العدوى للرجال عن طريق الجماع والعكس صحيح.

هل تنتقل العدوى البكتيرية التي تصيب المهبل إلى الرجال والأطفال؟

نعم تنتقل العدوى إلى الرجال عن طريق الجماع، والرجل ينقلها أيضاً إلى المرأة، ولذلك يجب الحرص على علاج المرأة وروجها؛ لأنه يحصل أن تعالج الروجة فقط وتشفى، ويكون الرجل حاملاً لهذا الجرثوم فيعطيه مرة ثانية لزوجته. والأم يمكن أن تنقل العدوى إلى رضيعها. وفتيات بصب بهذه الأمراض، ولكن بنسبة أقل كثيراً من الأمهات.

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بمضادات الفطريات الكيميائية، وهي كثيرة وتصرف من قبل الأطباء مثل التتراساكلن والدوكسيسكلين أو التيركونازول.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية وهي التي نهمنا.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

العلاج بالأدوية العشبية :

اهم الادوية العشبية. في علاج التهابات المهبل و سيلانات المهبلي ما يأتي

١- الثوم Garlic:

يحتوي الثوم على مضادات البكتريا والفيروسات، ويستخدم على نطاق واسع ضد التهابات وسيلانات المهبل؛ حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من عصير الثوم الطازج ويضاف إلى خمس ملاعق طعام من الزبادي ويمزج جيداً، ثم يستعمل كدش مهبلي للمتزوجات فقط، دون العذاري، وذلك بمعدل مرتين يومياً ومدة ستة أيام فقط.

٢- البلقا المتعاقبة Tea tree



زيت البلقاء المتعاقبة، أصبح مشهوراً في السنوات الأخيرة كمعالج ضد الفطور المهبلي، حيث يؤخذ ٢ - ٣ نقاط من الزيت، ويمزج مع ملء ملعقة كبيرة من الزبادي، ثم يؤخذ قطعة شاش وتغمس جيداً في هذا المزيج وتدخل في المهبل ليلاً ومدة ٦ ليالٍ فقط.

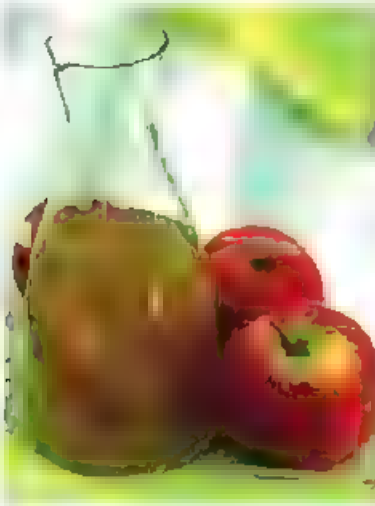
٣- الختم الذهبي Goldenseal

يعد الختم لذهبي مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً واسع المجال حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، ويشرب بعد عشر دقائق بعد نصفيته بمعدل ثلاث مرات في اليوم ولمدة ٨ أيام.

٤- الخزامى Lavandula

وهي أنواع متعددة يؤخذ بضع نقاط من زيت الخزامى إلى الدش المهبلي أو الحمام أو الكرمات أو الفسولات أو السدادات، ويستعمل بمعدل مرة واحدة ليلاً ولمدة ٥ أيام، ولا يستعمل الدش المهبلي أو السدادات للبكارى.

٥- خل التفاح



يؤخذ ثلاثة أكواب من خل التفاح ويضاف إلى المقطس الدافئ وامكثي في حوض الاستحمام لمدة ٢٠ دقيقة على الأقل، على أن تمددي رجليك لتسمحي للماء بالدخول إلى المهبل. وتساعد هذه الوصفة في استعادة حموضة المهبل الطبيعية؛ فهذه الحموضة تقتل جميع الفطريات التي تصيب المهبل.

٦- البابونج Chamomile:

يؤخذ أربع ملاعق من زهور البابونج وتوضع مع لتر من الماء ويعلى على النار لمدة ٥ دقائق، ثم يصفى جيداً بواسطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل دافئاً كدش مهبل، مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع، ويستمر في ذلك إلى ما بعد الشفاء. هذه الوصفة للسيدات المتزوجات غير البكارى.



٧- لحاء شجر البلوط Oak:

يؤخذ مقدار قبضة اليد من لحاء شجر البلوط ويوضع في مقدار لتر ماء ويعلى على النار مدة ٥ دقائق، ثم يصفى بواسطة قطعة شاش نظيفة ويستعمل فاتراً بشكل دوش مهبل، بمعدل مرة واحدة إلى مرتين في الأسبوع، وتفيد هذه الوصفة في تطهير جوف المهبل وفي وقف النزف وعلاج الجروح. هذه الوصفة للمتزوجات فقط.



٨- ورق الجوز Juglan leaves:

يؤخذ مقدار ثلاث ملاعق كبيرة من ورق الجوز اليابس ويضاف إلى لتر ماء ويغلي مدة ٤ دقائق، ثم تطفأ النار ويترك يتخمر مدة عشر دقائق، ثم يصفى جيداً ويستعمل بشكل دوش مهبلي وهو هاتر، وذلك بمعدل مرة واحدة كل يوم لمدة عشرة أيام.

٩- أوراق اليوكالبتوس Eucalyptus leaves



ويسمى هذا النبات في السمودية باسم الكينا أو الكافور، حيث يؤخذ مقدار قبضة اليد من أوراق اليوكالبتوس، ويضاف إلى مقدار لتر ماء ويغلي على النار مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويستعمل فائراً كحقنة مهبلية (دوش)، مرة واحدة كل يوم، ويكرر حتى الشفاء.

١٠- وصفة خاصة للميتبات غير المتزوجات (الأبكار) نبات اللاميون الأبيض، يؤخذ ملعقتان صغيرتان من زهور اللاميون الأبيض، وتوضع على ملء كوب ماء مُعلّى ويترك على النار مدة ٢ دقائق ويترك بعد ذلك جانباً يتخمر مدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر مساءً.

المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية وهو فاعل حدٌ لعلاج الفطريات المهبلية، وهي عملية ينتج في ثنائها حمض اللاكتيك ويؤكسيد الهيدروجين وأنزيمات وفيتامينات ب ومواد مضادة حيوية طبيعية تثبط الكائنات الدقيقة الضارة (بكتريا اللبن المصحبة للأحماض) نوع من البكتريا النافعة والصدقية التي تساعد على هضم البروتينات.

٢- الأسيدوفيلس:

تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في ليوم، وهو يعوض ما يفقد من رمرة البكتريا النافعة الضروري عند تعاطي المضادات الحيوية وقاتل للفطريات

٢- فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً. حيث ينقص هذا الفيتامين عند من تشبع لديهم السيلاطات المهيبة.

٤ بيوتين

يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكرو حرام ثلاث مرات يومياً، وهو يقوم على تثبط الفطريات.

توصيات عامة :

١- تناول خضراوات وأسمكاً وحبوباً خالية من الجلوتين، مثل لارز البني والدره والدخن.

٢ تناول الزبادي الحامض، الذي يحتوي على مستندت رمادي حي

٣ اشربي ماء مقطراً فقط.

٤ تأكدي من حو الصمام من الفاكهة والسكر والخميرة تماماً، لأن الكانديا تنتفش في وجود السكر.

٥- تحببي الحنن القديم، والكحول، والشوكولاتة والفواكه المحففة، والأغذية المحمرة، كل لحبوب المحتوية على جلوتين القمح (القمح والشوفان والجاودار والشعير) العسل زبدة الجوز، المخلل البطاطا، عيش العراب، صلصة الصويا.

٦- أبعدي الحمضيات والمواكه الحمضية مثل البرتقال والعنب والليمون والطماطم والأناس من طعامك لمدة شهر، ثم أضفي كميات قليلة مرتين كل أسبوع فقط.

٧- بدلي فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى.

٨- ارتدي ملابس داخلية قطنية.

٩ لا تستخدم الكورتيزونات وموانع الحمل حتى يتم الشفاء

١٠- تجببي المنظفات واستجات الكيمائية المنزلية، و لماء المعقم بالكور والمنسوجات الصناعية والأماكن الرطبة.

التوتر Stress

التوتر جزء من الحياة لا يمكن الإنسان تجنبه. يمكن أن يتشأ من أشياء عديدة سواء كانت هسيولوجية أو نفسية. الإجهاد الرائد. عدم النوم. التعب الجسماني، الضجة مشكلات مع الأعزاء، المرور، الأثم والتدخين كلها عوامل هيأية منتشرة تضع الضغط على الجسم.

بعض الناس يتأثرون بشكل سلبي مع هذه الضغوط. والبعض الآخر يتعامل جيداً مع هذه الضغوط. يمكن أن تسبب الضغوط القلق، والإعياء، والصداع، فقدان الشهية أو زيادة هبها. فقدان لدكرة، انخفاض التقدير الذاتي، طحن الأسنان، برودة اليدين ارتماع ضغط الدم وخرات عصبية، الانسحاب، انخفاض الكفاية الجنسية، الأرق، اضطرابات في الجهاز الهضمي.

يقول العلماء؛ إن التوتر يسبب أرساً خصبة ممتازة للمرض، ويرون أن التوتر يسهم في أكثر من ٨٠٪ من كل الأمراض الخطيرة التي تشمل أمراض السرطان، وأمراض الجهاز الدوري، وأمراض لقلب، وأمراض العدد. والتمثيل الغذائي، واضطرابات الجلد، والأمراض المعدية من كل نوع.

يقول الأطباء النفسيون؛ إن مشكلات الظهر واحدة من أكثر مشكلات البالغين انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. لها علاقة بالتوتر. كما يقولون؛ إن التوتر هو القدير العام للصعوبات النفسية مثل الاكتئاب والقلق الانسمالي يعد التوتر مشكلة عقلية أو نفسية، وله في الغالب تأثيرات جسمية حقيقية إن الجسم يستجيب للتوتر بسلسلة من التغيرات الهسيولوجية (المضوية) التي تشمل زيادة إفراز مادة



الأدرينالين، وتسارع دقات القلب، وارتفاع ضغط الدم وزيادة توتر العضلات، وتوقف الهضم. تنطلق لدهون والسكريات من خزائنها في الجسم فتتغير مكويات الدم هيرتفع مستوى الكوليسترول والدهون الثلاثية، ويكون الدم أكثر عرضة للتجلط. تزيد العدة البخامية إنتاجها من الهرمون الكطري القشري الاعتنائي (ACTH) الذي ينبه بطلاق هرمونات الكورتيزون هذه الهرمونات لها تأثيرها المهبط على خلايا الدم البيضاء التي تهاجم الأمراض، وكذلك تأثير مثبط للاستجابة المناعية.

إن زياده إفراز الهرمونات الكطرية تعد المسؤول الأول عن أغلب الأعراض المصاحبة للتوتر. وهو السبب كذلك في أن التوتر يمكن أن يؤدي إلى حدوث نقص المواد الغذائية إن زيادة إنتاج الأدرينالين تجعل الجسم يزيد من معدل تمثيله الغذائي للدهون والنشويات والبروتين من أجل إنتاج طاقة بسرعة لكي يستخدمها الجسم. إن هذه الاستجابة تحفز الجسم على إخراج الأحماض الأمينية، والبوتاسيوم والفوسفور ويستنفد الماغنسيوم المخزّن في أنسجة العضلات، ويقوم بتخزين نسبة أقل من الكالسيوم. ولا يمتص الجسم المواد الغذائية المهضومة بشكل جيد عندما يكون تحت الضغط، ويصبح لجسم في وقت ما مفقداً لكثير من المواد الغذائية وغير قادر على تعويضها بشكل كاف.

نحن نعلم أن كثيراً من الاضطرابات التي تنشأ من التوتر تنتج عادة من نقص المواد الغذائية وخاصة نقص فيتامين ب المركب: الذي يعد أساساً للأداء السليم للجهاز العصبي يرجع كثير من الخبراء هذه الأعراض المرتبطة بالتوتر إلى الأعصاب؛ حيث يؤثر التوتر عادة على أجزاء الجسم المرتبطة بالجهاز العصبي وخاصة أعضاء الهضم وإذا لم يتم التعامل مع التوتر بشكل صحيح والمنسب لهذه الأعراض، فإنه عندئذ يمكن أن تحدث مشكلات خطيرة.

والتوتر يمكن أن يكون حاداً أو مزمناً. والتوتر المزمن بصفة خاصة يعد خطيراً، حيث إنه في نهاية الأمر يلازم الجسم حاله من التوتر الدائم. وحيث إنه يؤثر على الجهاز المناعي، فإنه يريد من احتمال التعرض لأمراض كثيرة وخطيرة.

علاج التوتر،

يقسم علاج التوتر إلى قسمين هما

أولاً. العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي

١- غنب الدب Bearberry

سبق الحديث عن فوائد غنب الدب وتأثيراته. وهو من الأعشاب الجيدة في منع الطمرات والتدمير والموت المبكر للخلايا عند كل الجسم، وهو علاج جيد لحالات التوتر وبالأخص المزمن. يوجد مستحضر مفضل يباع في محال لأغذية الصعية، وربما في الصيدليات حيث يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

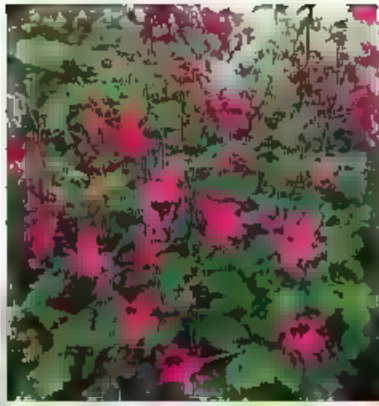


الجنكة من النباتات المشهورة في تحسين الدورة الدموية، ويوجد منها عدة مستحضرات، وقد تطرقنا له في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة وفي هذا المجلد. تستعمل الجنكة في مرض التوتر حيث تساعد على كفاية المخ السليمة والدورة الدموية الطبيعية.

يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضرات المقفلة الموجودة في الصيدليات أو في محال الأغذية الصعية.

٢- الرحمانية الزجة Rehmania

عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٦٠ سم ذات أزهار أرجوانية، تعرف علمياً باسم Rehmania glutinosa وهي عشبة صينية مقوية. الجزء المستعمل منها الجذور التي تحتوي على ستيرويدات بياتية مثل بيتا سيتوستيرونول وستجما ستيرونول. كما تحتوي على سكريات مثل المانيتول وكذلك تحتوي على رهمين. تستعمل مقوية للكلية وتحمي الكبد. ويخفض ضغط الدم، ومقوية وتسهم لكثيرين والفرد الكظرية والجهاز العصبي

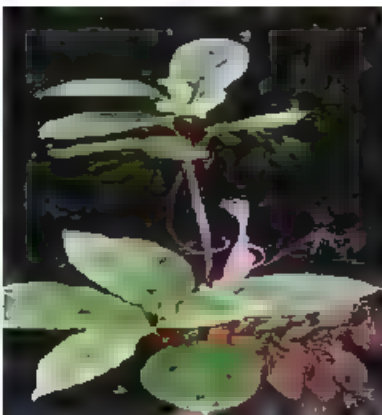


المركزي، وهذه الأعضاء هي الأكثر عرضة لتأثيرات التوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذري وتوضع ملء كوب ماء مُفلّى، وتترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- الشيزندرة الصينية *Schisandra*:

تعرف أيضاً باسم السوسل الصيني، وهو كرمة خشبية دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار ذات أزهار قرنفلية وسنابل من العنبات الحمراء. تعرف علمياً باسم *Schisandra chinensis*. الجزء المستعمل من النبات الثمار التي تحتوي على ليفانات وتضم شيزندرين، ويوكسي الشيزندرين وقرميسين.



كما تحتوي على ستيرويدات نباتية مثل بيتا سيتو ستيروول وسجما ستيروول. وتحتوي الثمار أيضاً على زيت طيار وفيتامينات ج، هـ تستعمل الشباز ندرية مقوية وتحمي الكبد ومنبهة جيدة للدهار لعصبي، وتزيد سرعة استجابة المنعكس لعصبي، وتحسن صماء الدهن، ومفيدة في علاج الاكتئاب. وتساعد في القضاء على الهيجونية والنسيان، ولها خصائص تساعد الجسم في التلاؤم مع الكرب والتوتر. تستعمل في التوتر الذي يؤثر على الكليتين والغدد الكظرية والجهار العصبي، يؤخذ من مسحوق الثمار ملء ملعقة صغيرة، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٥ دقيقة ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٥- حشيشة الدينار Hops:

سبق الحديث عن حشيشة الدينار في عدد من الأمراض السابقة، ونجد من الأعشاب المشهورة بتأثيراتها على لفق والتوتر والإثارة ولطيف العصبية ونقل الرغبة لتناول الكحول، يوجد مستحضر مقس من حشيشة الدينار متوافر في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١- ل-نيروسين. يساعد في تقليل توتر الجسم، وهو آمن وفعال للنوم. وهو أيضاً يفيد في حالات الاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم أثناء النهار. وعند النوم يؤخذ مع الماء أو العصير. وليس مع الحليب وعلى معدة حافية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتناس أفضل.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ كمكمل مع حمض البانتوثيك من أجل حماية الجهاز العصبي وكمضادين للتوتر وضروري للفدة الليموسية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- Anti-Stress Enzymes: هذه الأنزيمات تزيل المخلفات السامة، وتستعيد التوازن والتعادل إلى الجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- مركب الاحماض الأمينية الحرة- يستعمل ليمد البروتين الذي يستعمله الجسم بسرعة وقت التوتر. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن لمتعددة هذه التركيبة ضرورية للتوتر يؤخذ حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- ل-لاسين: يؤثر على التوتر الحاد وكذلك التوتر المزمن. ولا يجب تناوله أكثر من ستة أشهر في المرة الواحدة. يستخدم كما هو موجود على عبوة المستحضر.

٧- لبيوهالاونيدات + فيتامين ج ضروريان لعمل الفدة الكظرية. حيث إن التوتر يستنفد هرمونات الفدة الكظرية وكذلك الهرمونات المضادة للتوتر يؤخذ المستحضر حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها وهي،

١ حدد سبب الضغوط في حياتك. حيث يمكن أن تكون أول خطوة مهمة في التغلب على التوتر. وعليك تدوين هائمه حرد دوريه للتوتر، لتساعدك على فهم ما

يسبب لك المتاعب مثل وفاة شريك حياة أو أحد أفراد الأسرة القريبين أو وفاة صديق حميم أو الطلاق أو انفصال شرعي عن شريك الحياة، أو فقد الوظيفة أو إصابة كبرى أو زواج حديد أو قلة صحة في أحد أفراد الأسرة وهكذا.

٢- تجنب مفتحات الألبان في غذائك لمدة ثلاثة أسابيع، ثم ارجع إليها بالتدريج البطيء ولاحظ عودة أعراض حالتك العصبية.

٣- استبعد الكافئين حيث إنه يؤدي العصبية.

٤- احصل على الكمية من النوم كل ليلة وجرب التأمل حيث سيساعدك على الاسترخاء.

٥- تجنب المشاحنات ولا تكبت وتكرر مشاعرك.

٦- اعمل على نهضة بيئة منزلية خالية من التوتر وحافظ على مستوى منخفض من الضجيج حيث إنه يسهم في التوتر.

٧- حاول ألا تتعامل مع الحياة بقدر مبالغ فيه من الصراحة والشدة وتعلم كيف تكون مبتسماً.

٨- تجنب الأطعمة المصنّعة وجميع الأطعمة التي سبب التوتر للجسم مثل المحليات الصناعية والمشروبات الغازية.





التوحد

Autism

لتوحد أو الاسترسال في التخيل هرباً من الواقع؛ هو عبارة عن خلل عقلي مفهوم بصورة محدودة، يصيب تقريباً ٤ من كل عشرة آلاف شخص. تقول الإحصائيات الأمريكية: إنه يوجد في الولايات المتحدة الأمريكية مائة ألف متوحد. يشخص عادة التوحد في بدايات الطفولة قبل عمر سنتين. ويتميز بعدم استجابة المريض للأشخاص الآخرين وبيئة المحيطة به. و لمصابون بمرض التوحد لا يحتفون عضواً عن الآخرين، ولكنهم يظهرون اختلافاً كبيراً في السلوك عن الآخرين بداية من عمر صغير جداً، حيث لا يُحبون أن يُحملوا أو يُقبلوا مثل بقية الأطفال العاديين الذين يُحبون أن يُحملوا من قبل الأهل والأقارب ويحبون التقبيل وما أشبه ذلك. إن الطفل المتوحد لا يهتم إطلاقاً بالحب والعاطفة وعندما يكرون في السن يفشلون في التعلق بالآخرين، كما يفعل باقي الأطفال. وقد وجد أنهم ينسحبون إلى داخل أنفسهم وقد يقومون بتصرفات غير متوقعة وغريبة جداً تتراوح من هتزاز مستمر إلى ضرب أقدامهم بشدة. أثناء الجلوس والجلوس في صمت دائم مدة طويلة، والبعض منهم يصاب بدفقات من النشاط لرائد مثل العض أو ضرب جسمهم.

والأطفال المتوحدون لديهم صعوبات كبيرة في التعلم وهم عادة معوقون عقلياً. إن ظهور الحديث أو كلام يكون متأخراً جداً وفي بعض الحالات يغيب تماماً أو يقتصر على بعض الأصوات غير المفهومة.

بعض الأطفال المتوحدين يعتقدون أن معدل ذكائهم أقل من الطبيعي، والبعض الآخر يقع في معدل طبيعي، والبعض منهم لا زال لديه ذكاء ضعيف في معظم الأمور. ولكن لديهم قدرات فوق العادة توجد في بعض مثل الموسيقى وحلاف ذلك. ومعظمهم لا يحب أي تغيير في النظام أو الروتين المعتاد.

أسباب التوحد،

تعد أسباب التوحد غير معروفة، إلا أن الدراسات تقول، إنه قد يكون هناك عنصر وراثي. والبعض يقول، إنه نوع من عدم الاتزان العصبي، الذي يجعل المصابين أكثر حساسية من ناحية الألم للمثيرات الخارجية. ويجب علينا أن نعرف جيداً أن مرض التوحد ليس ناتجاً عن إهمال أو تقصير من الوالدين.

هل هناك أدوية عشبية أو مكملات غذائية يمكن أن تفيد مريض التوحد؟

نعم هناك أدوية عشبية أعطت تأثيراً جيداً لرعى لتوحد ومن أهمها

الآتي

١- نبات الجنكة *Ginkgo biloba*



يوجد مستحضرات مقننة من أوراق هذا النبات، حيث تعد محطماً قوياً للشقوق الحرة التي تؤثر على المخ، كما أنها منبهة للدورة الدموية ومضادة للتشنج ومضادة للالتهابات. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم للأعمار من فوق ١٨ سنة، ولمن هم أقل من ذلك كبسولة واحدة يومياً.

٢- المصمصة *Alfalfa*



المصمصة هو البرسيم الحجازي ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان قبل الوجبات ٣ مرات يومياً لمن هم أكبر من ١٨ سنة، وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً قبل الوجبات لمن هم أصغر من سن ١٨ سنة.

المكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية تلعب دوراً في مرض التوحد وأهمها ما يأتي

١- الكالسيوم والمغنسيوم

يؤخذ الكالسيوم بمقدار ١٥٠٠ مجم يومياً لمن هم أكبر من ثماني عشرة سنة. ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك، كما يؤخذ ١٠٠٠ مجم يومياً من الماغنسيوم لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم دون ذلك. هذان المعدنان مهمان لتصبح وظيفة المخ والجهاز العصبي تسير بصورة طبيعية.

٢- الكولين

يؤخذ بمقدار ٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً لمن هم فوق الثامنة عشرة، ونصف الجرعة لمن هم أقل. يقوم الكولين بتحسين وظيفة المخ والدورة الدموية بالمخ ولا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.

٣- مساعد الأنزيم Q10

يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه وهو يحسن وظيفة المخ.

٤- فيتامين ب المركب

يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع وجبات لمن هم أكبر من ١٨ سنة. ونصف الجرعة لمن هم أقل من ذلك، وهذا لفيتامين أساسي لعمل طبيعي للمخ والجهاز العصبي، ويصح بالشكل المستخدم تحت اللسان.

٥- فيتامين ب ٦ (بيرويدوكسين)

ارتبط نقص هذا الفيتامين بمرض التوحد، وعليه لابد من استخدامه بجرعات ٥٠ مجم ٣ مرات في اليوم، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة إلا بإذن لطبيب، وهذه الجرعة لمن هم فوق سن الثامنة عشرة، وتأخذ نصف الجرعة لمن هم دون ذلك.

تعليمات مهمة على مرضى التوحد اتباعها ،

- ١- من المعروف أن معدن النحاس قد يكون عاملاً في مرض التوحد، وكذلك الزئبق و لخصائص. التعرض لهذين المعدنين قد يساهم في هذا المرض. وعليه لا بد من التحليل لمعرفة نسبة هذه المواد في المصاب بالتوحد.
- ٢- يجب التأكد من خلو مريض التوحد من مرض Celiac disease وعدم تحمل الأغذية، حيث لوحظ على عدد منهم أنهم يحملون هذين المرضين.
- ٣- يجب الابتعاد عن لقهوة والمشروبات المحتوية على الكربونات والشيكلاتة وكل اللحوم المملحة والأغذية المعلبة والمصنعة والملح والسكر والحلويات والدهون المشبعة والمشروبات السريعة، والدقيق الأبيض وكذلك الأغذية المحتوية على الألوان الصناعية. والمواد الحافظة كما يجب تجنب المقلبات في الدهون والسحق وشرائح اللحم البارد مع لحين وصلصة مرق اللحم وكل منتجات الألبان عدا منخفضة الدسم.
- ٤- حاول زيادة إمداد الأكسجين للمخ عن طريق تدريبات التنفس العميق. أوقف التنفس لمدة ٣٠ ثانية كل نصف ساعة لمدة ٣٠ يوماً؛ حيث إن هذا يشجع التنفس العميق، ويساعد في زيادة الأكسجين في أنسجة المخ.
- ٥- تناول غذاء غنياً بالألياف يتكون من ٥٠ إلى ٧٥٪ من الأطعمة النباتية: محتوية على كميات كبيرة من الفواكه والخضراوات، بالإضافة إلى الأرز البني والبطاطا والعسل والفاصوليا والبقول والسمك والبندق النقي والديك الرومي منزوع الجلد. أو تناول صدور الدجاج الأبيض وزبادي خالي الدسم.
- ٦- اعمل تحليل الشعر لاستبعاد التسمم بالمعادن الثقيلة.
- ٧- اشرب يوماً الماء المقطر دون غيره من المياه العادية.





الجديري Chickenpox

الجديري هو مرض معدٍ يصاب به الأطفال قبل سن التاسعة، وسببه فيروس يعرف بـ Varicellazoster ومن أعراضه حمى وصداع يبدأ أن بعد نحو سبعة إلى واحد وعشرين يوماً من الإصابة بالفيروس. وبعد ٢٤-٣٦ ساعة من الحمى تظهر بثور صغيرة مدورة على الوجه والجسم بشكل عام. تمتلئ هذه البثور سائل يشبه شكلها إلى حد ما نقطة الماء الصغيرة. يخرج السائل من الأماكن المتورمة في الجلد محدثة قشرة. يستمر هذا الطفح الحدي في دورات تنتهي من ٣-٧ أيام. تعد لنقوطة والقشور معدية، وتحدث حكة شديدة، ويؤدي خدشها إلى العدوى وظهور ندبات. وعند اختفاء القشور فإن المصاب في هذه الحالة لا يصبح معدٍ للآخرين. والشخص الذي أصيب بهذا المرض يكون لديه حصانة أبدية، ضد المرض، والجديري تكون دورته أسبوعين، ولكنه يكون عادة أكثر شراسة في الأطفال حديثي الولادة. ولبالغون الذين يصابون بالجديري يكون لمرض لديهم أشد من حالة الأطفال.

علاج الجديري

يعالج الجديري بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية

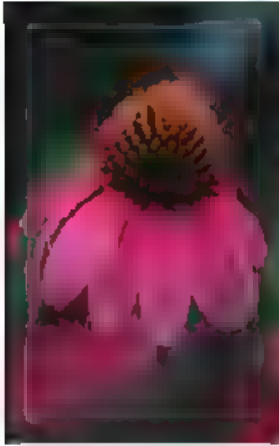
١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة. يوجد مستحضر مقش من جذر الأرقطيون يباع في محال الأغذية لصحية أو في الصيدليات.

يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص أما الكبار فيؤخذ حبتان ٣ مرات يومياً.



٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:



تحدثنا عن هذا العشب الواسع الاستعمال على مستوى العالم، وذكرنا استعمالاته في عدد من الأمراض؛ حيث يستخدم مقوياً للجهاز المناعي ومضاداً للبكتريا والفيروسات والطفريات ومقوياً للذاكرة. يوجد مستحضر مقن يباع في الصيدليات ومحال لأغذية لصحية، يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص، وجرعة للكبار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- الزنجبيل Ginger:

لكل منا يعرف الزنجبيل وفوئده التي لا تحصى، ويستخدم على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم، لقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة فهو مصاد للبكتريا وضد لقيء ويقوي جهاز الهضم، يمكن استخدامه كمقلى أو يستخدم حسب إرشادات الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- النعناع البري Calament



سبق الحديث عن النعناع البري وفوائده في عدد من الأمراض السابقة. والنعناع البري من أفضل الأدوية العشبية إذا عمل منه شاي وحلي بالعسل الأسود حيث يعد وصفة جيدة لإزالة الحمى التي يسببها الجدري، ويمكن أن يعطى للكبار والأطفال وحتى للرضع، حيث إنه آمن جداً. كما يمكن إعطاء الطفل أو الكبر حقنة شرجية من شاي النعناع البري لتخفيف الحرارة. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش النعناع البري وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويضاف له ملء ملعقة عسل كبيرة من عسل قصب السكر الأسود، ويحرك جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم للب لغش، وثلاثة أرباع الكوب لسن ما بين ١٢ - ١٨ سنة، ونصف كوب لسن ما بين ٦-١٢. وربع كوب لأقل من ذلك.





أما الحقنة الشرجية فيؤخذ ملء ملعقة طعام، وتصاف لكوبين من الماء وتوضع على النار لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد حتى يكون الماء دافئاً ويصفى ويوضع في جهاز الحقنة الشرجية، ثم يتخذ المريض وضع السجود ويدخل أنبوب الحقنة في فتحة الشرج وتفرغ الحقنة، ثم ينام المريض على ظهره لمدة ربع ساعة ثم يذهب إلى الحمام لتفريغ الماء من المستقيم.

ثانياً: المكملات الغذائية

١- بيتاكاروتين: يستعمل لتنبيه الجهاز المناعي، ويساعد على التئام الأنسجة، يؤخذ ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً بالنسبة للبالغين، أما للأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

٢- فيتامين ج: يساعد في تنبيه الجهاز المناعي، ويساعد في تخفيف الحمى. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم ٤ مرات في اليوم، وذلك للبالغين، أما الأطفال فيؤخذ تحت إرشادات الطبيب فقط.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تعطى حليب لأي طفل مصاب بالجديري، وخاصة عندما يكون محمواً، بدلاً من ذلك يعطى عصيراً طازجاً مخففاً ببعض الماء.

٢- احذر من حداث الفقاعات أو البثور. اغسل الأماكن المصابة بشاي النعناع البيري أو بالزنجبيل، والطريقة أن يعمل شاي إما من الرنجبين أو من النعناع البيري وهو دافئ، تؤخذ قطعة إسفنجية وتشبع بالشاي، ويمسح على الأماكن المصابة في الجلد، كلما دعت الحاجة.

٣- فصل الأطفال المصابين، واحفظهم بعيداً عن كبار السن، وحديثي الولادة، والحوامل اللواتي لم يصبن بالجديري من قبل.

٤- إيّاك أن تعطى أقراص الأسبرين لطفل مصاب بالجديري؛ حيث تزداد الخطورة، وخاصة يمكن أن يصاب المريض بمتلازمة ري، وهو مرض نادر وقد يكون قاتلاً.

٥- اعط المصاب عصيراً طازجاً مضافاً إليه مسحوق خميرة البيرة واشرب حساء الخضراوات أيضاً.





الحمى

Fever

الحمى هي حالة يرتفع فيها درجة حرارة الجسم فوق المستوى الطبيعي. وهي تعد واحدة من أكثر أعراض الأمراض انتشاراً. وعندما تكون الحمى هي العرض الرئيس للمرض، فإنها قد تصبح جزءاً من اسم المرض. كما في حالة الحمى القرمزية أو لحمى الصفراء. والمصطلح الطبي لحمى هو بايركسيا. وليس كل ارتفاع في درجة حرارة الجسم حمى، فمثلاً ممارسة التمارين الرياضية في جو حار أو الجلوس في حمام بخاري قد يحدث ارتفاعاً في درجة الحرارة فوق المعدل الطبيعي. ولكن في هذه الحالات، على النقيض مما يحدث في حالة الحمى، يقوم الدماغ بإعطاء تعليمات للجسم بخفض درجة الحرارة عن طريق إفراز العرق، وزيادة انسياب الدم في الجلد. ويشعر المرء برغبة هوية للبقاء في مكان بارد. وتحدث الحمى عندما تكون هناك إصابة مرضية أو رد فعل حساسية أو تسمم. مما يسبب ارتفاع درجة حرارته. فمثلاً عندما يدخل فيروس الأنفلونزا جسم الإنسان، تطلق خلايا الدم البيضاء بروتيناً يسمى المسحان الداخلي المشبأ أو مسحان الكرية البيضاء. وينتقل هذا البروتين عبر الدم ليصل إلى منطقة تحت المهاد. وهي جزء من الدماغ مسؤول بشكل رئيس عن تنظيم درجة حرارة الجسم. ويسبب البروتين إطلاق مركبات كيميائية تسمى البروستاجلاندينات وهذه المركبات تؤثر في خلايا الأعصاب، فتحدث حساساً بالبرودة. وهذا يجمع منطقة تحت المهاد تزيد من درجة حرارة الجسم، وذلك عن طريق جعل الجسم يحرق الدهون، ويقلل من انسياب الدم في الجلد، ويحدث رجفة وشعوراً برغبة ملحة في الدفء. وتخفض مضادات الحمى

مثل الأسبرين والباراستامول لحمى عن طريق تخفيض إنتاج الدروستاحلاندينات وقد أظهرت بعض الأبحاث الطبية أن الحمى تعمل على تعجيل دماغ الجسم ضد الفيروسات والبكتيريا المهاجمة ولأن الحمى تحارب الإصابة، فإن بعض الحبراء في مجال الطب ينصحون بعدم محاولة إنقاص الحمى المعتدلة. ودرجة حرارة الجسم البشري الطبيعية ٣٦.٩م وذلك بشكل عام. وارتفاع درجة الحرارة فوق ٤٠.٥م قد يسبب هدياناً. ومعظم الحبراء متفقون على أن الحمى يجب أن تخفض إذا ارتفعت درجة حرارة الجسم فوق ٣٨.٩م أو إذا أصابت النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من مرض في القلب أو كبار السن.

علاج الحمى

ينقسم علاج الحمى إلى قسمين، هما

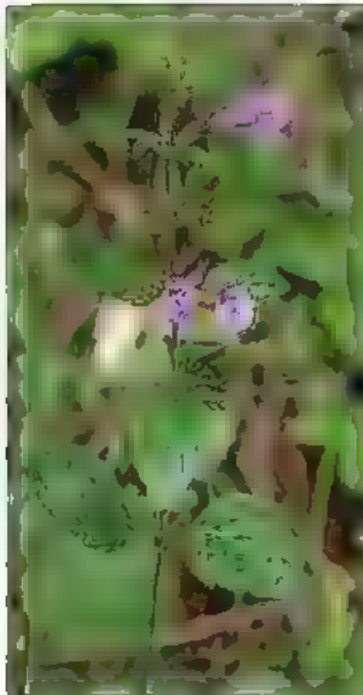
١- العلاج بالأدوية العشبية.

٢- أهم الأعشاب المستخدمة في علاج الحمى ما يأتي

١- النعناع البري Calament:

تحدثنا عن النعناع البري واستخداماته وتأثيراته في عدد من الأمراض السابقة. يقوم النعناع البري على تثبيته غدد العرق، وخروج العرق يساعد على خفض الحمى. وقد اشتهر هذا النبات بخفضه لدرجة حرارة الحمى، وكذلك يفيد في علاج السعال والزكام ومضاد للعدوى البكتيرية. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة ويغلى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً

٢- خليط متساو من الزوفا وجذور العرفسوس والزعر والأكيلية ذات الألف ورقة:



تسحق هذه المواد ثم تمزج مع بعضها مزجاً جيداً وتوضع في علبة. ثم يؤخذ منها ملء ملعقة صغيرة وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُفلّى وتركه لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً. هذه الوصفة تخفض درجة حرارة الحمى في أقصر مدة ممكنة.

٢- حشيشة القنفذ Echnoacea:



تعد حشيشة القنفذ من الأعشاب الطبية على مستوى العالم أكثر شهرة، فهي من أفضل الأعشاب لتقوية جهاز المناعة وللنسيان ومضادة للبكتيريا والفيروسات وهي مضادة للحمى. تستعمل الجذور لهذا الغرض، حيث تسحق سحقاً ناعماً، ثم يعمل منها عجينة مع ماء دافئ، وتفرش هذه العجينة على قطعة شاش، وتوضع على جبهة المريض المصاب بالحمى حيث تنخفض درجة حرارته بسرعة. كما يؤخذ كبسولة من المستحضر من جذر حشيشة القنفذ بمعدل كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات، بقائيه

١- مركب الأحماض الأمينية؛ سهل امتصاص البروتينات التي تساعد في إصلاح الأنسجة التي تدمرها الحمى يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. يؤخذ معه ٥٠ مجم من كل من فيتامين ب٦ وفيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

٢- لثوم؛ يؤخذ فصان من فصوص الثوم بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات يومياً، فهو مضاد حيوي طبيعي ومحفز قوي للمناعة.

٣- فيتامين ح، يحفز درجة حرارة الحمى، يؤخذ ما بين ٢٠٠٠-٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها.

- ١ تجنب أية مكملات تحتوي على الحديد أو الزنك أثناء ارتفاع درجة الحرارة
- ٢ استخدم إسفنجة مبللة بالماء البارد لمسح الجسم لتخفيض درجة الحرارة
- ٣- لا تعطي الأسبرين لطفل مريض بأي حال من الأحوال.

ملاحظة هامة،

الجرعات الموصى بها من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للبالغين،
ويعطى الأطفال ما بين ١٢ - ١٧ سنة ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للبالغين والأطفال
من ٦ - ١٢ سنة نصف الجرعة، والأقل من ٦ سنوات ربع الجرعة.





الحمى الروماتيزمية

Rheumatic Fever

هي مرض يصيب الأطفال الذين تتراوح أعمارهم ما بين 5-10 سنة بشكل رئيس. كما أنها تصيب الأطفال الأصغر سناً وكذلك البالغين قد يستمر المرض عند المصاب عدة أسابيع أو أشهراً، ومن الممكن أن يسبب تلعاً دائماً في القلب، ويعد السبب الأول والرئيس في مرض القلب عند الأطفال والشباب. وهو ليس مرضاً معدياً.

سبب الحمى الروماتيزمية نوع من البكتيريا تسمى المكورة العنقودية. ويتطور المرض عند الأشخاص الذين يصابون بحمى هذا الميكروب من إحدى إصابات المكورات العنقودية، مثل التهاب الحنجرة والحمى لفرمرية، التي نصيب الشخص قبل وقت قصير من الإصابة بالحمى الروماتيزمية. ولم يستطع الأطباء معرفة كيف يسبب هذا الميكروب مرض الحمى الروماتيزمية ويعتقدون أن الميكروب يحث جهاز المناعة على مهاجمة أنسجة لجسم نفسه.

وتظهر الأعراض الأولية للمرض بعد مدة تتراوح ما بين اسبوع وأربعة أسابيع بعد الإصابة بالبكتيريا العقدية. وفي معظم حالات الإصابة، يشكو المريض من آلام وانتفاخ في المفاصل مثل مرفق اليدين ورسغ والركبة والكاحل. وتصاب هذه الآلام بالحمى. وقد يظهر عقيدات تحت الجلد فوق الأجزاء العظمية، ويظهر أحياناً لطفح الحلدي. وقد تصاب بعض المرضى بالرقاص، وهي حالة تتميز بحركات لا إرادية للوجه ولأطراف والجسم. ويحدث في كثير من الحالات التهاب في القلب يتراوح بين الخفيف والحد عند الإصابة بالحمى الروماتيزمية. وقد تؤدي هذه الحالة إلى فشل

لثة القلب، وأحياناً إلى الموت. مع أن الحالات الخفيفة قد تظهر بعض الأعراض. ورغم ذلك فقد تؤدي الإصابة الخفيفة، إلى تلف دائم في صمامات القلب. وتسمى الحالة مرض روماتزم القلب وينتج عن الإصابة المتكررة بالحمى الروماتزمية ولا تستطيع صمامات القلب التألق أن تعمل بشكل سليم وبالنسبة لمجرى الدم حول الصمامات، فإنه يبدأ بإصدار صوت يسمى لعطاً. ويمكن استبدال الصمامات التألق عن طريق استخدام الجراحة.

علاج الحمى الروماتزمية :

ينقسم علاج الحمى الروماتزمية إلى ثلاثة أقسام. هي

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة

يعالج الأطباء الحمى الروماتزمية بالأسبرين والهرمونات مثل الستيرويد أو أي أدوية أخرى تخفف الحرارة والالتهاب. كما ينصحون بالراحة لمساعدة على الشفاء. وبعد الشفاء يأخذ المريض جرعات منتظمة من المضادات الحيوية لمنع معاودة الإصابة بالحمى الروماتزمية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

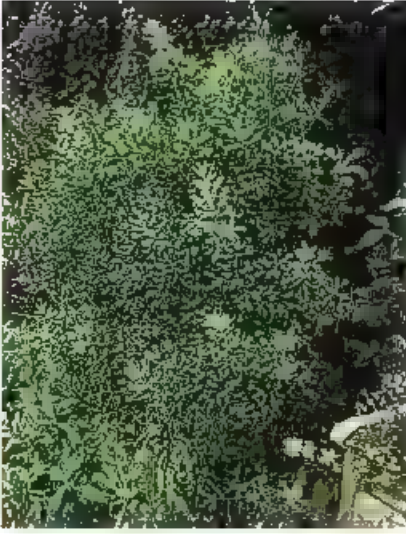
أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج مرض الحمى الروماتزمية، هي:

١- الشمعية Bayberry:



وتعرف باسم الميريقية. شجرة صغيرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ١٠ أمتار ذات أوراق ريشية وأزهار

صغيرة صفراء وثمار عنبية. يعرف النبات علمياً باسم *Myrica cerifera* لحزء المستخدم من النبات لحاء الجذر فقط، الذي يحتوي على تربينات ثلاثية بما في ذلك التراكييرول والتراكييرين والميريستوين والميريكايدول. كما يحتوي على فلافونيات وحموض العفص وفينولات وراتنجات وصمغ والبواسيوم والصوديوم. يستخدم



لحاء الجذر لزيادة دوران الدم والتصدي للعدوى الجرثومية، وتساعد هذه العشبة في علاج الزكام والإنفلونزا والسعال والتهاب الحلق، ويستخدم اللحاء في علاج الحمى الروماتزمية، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق لحاء الجذر وإضافتها إلى ملء كوب ماء مُفلّى، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.

٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث كثيراً عن جذر الأرقطيون في عدد من الأمراض السابقة وتأثيراته على كثير من الأمراض. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه لعلاج الحمى الروماتزمية كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

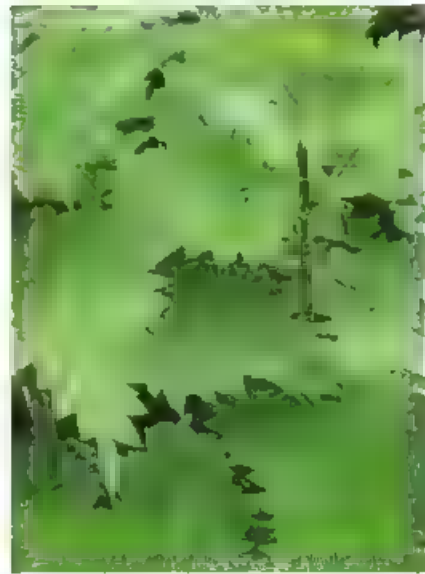
٢- أبو كعيب Milk Thistle:

يعرف أيضاً باسم أبو كعيب وقد سبق الحديث عنه في أمراض سابقة، وذكرنا مزاياه بالتفصيل للكبد والصفراء، يستعمل بذور شوك اللبن في علاج الحمى الروماتزمية، ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في محال العطارة والصيدليات يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.



1- القراص Nettle:

يعد القراص من الأعشاب المشهورة. وقد تحدثنا عنه في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. كما تحدثنا عنه في هذا الجزء لعدد من الأمراض. نستخدم الاجراء الهوائية لمعالجة الحمى الروماتزمية. يوجد مستحضر منه يباع في محلات الأغذية الصحية، وربما في بعض الصيدليات، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



2- الطرخشقون Dandelion:

من الأعشاب المشهورة في علاج أمراض الكبد وازرق الصفراء، تحدثنا عنه في الأجزاء السابقة. وتعد أوراق الطرخشقون علاجاً جيداً للحمى الروماتزمية. يوجد منه مستحضر مقش يباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات يومياً.



ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

- ١- فيتامين ج يساعد كثير في تقليل أوزم الحمى الروماتزمية وكذلك يساعد في تقليل الألم، ويدعم جهاز المناعة. يؤخذ بمعدل ما بين ٢٠٠٠ - ٥٠٠٠ مجم يومياً في جرعات مقسمة على ثلاث جرعات يومية.
- ٢- الأسيدوفيلس مهم وبالأخص عندما توصف المضادات الحيوية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- زيت بذر الكتان: يقلل الآلام والالتهابات. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- ل-ميثونين: مضاد للشقوق الحرة. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية، ويشرب معه الماء أو العصير ولا يشرب معه الحليب يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب ٦ ١٠٠ مجم من فيتامين ج لأفضل امتصاص.
- ٥- ل-كارنيتين يؤخذ ليعمي القلب من أعراض الحمى الروماتزمية. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتان يومياً على معدة خاوية.

تعليمات مهمة يجب اتباعها،

- ١- لا تتناول المواد التي تحتوي على كافئين مثل الشاي والقهوة وملتة والجوارانا والشيكلاتة والكولا. وكذلك المشروبات الغازية والأطعمة المنقطة والأطعمة المصنعة، والملح والسكر. حيث إن هذه المواد تبطئ الشفاء.
- ٢- إذا تناولت المضادات الحيوية فاستعمل الأسيدوفيلس معها.
- ٣- اشرب كثيراً من العصير الطازج والماء المقطر.
- ٤- احصل على الكثير من الراحة بالسرير.
- ٥- العلاج بالتدليك والريضة الخفيفة، يمكن أن تكون عاملاً مساعداً في منع ضمور العضلات أثناء مدة الراحة.

الحمى الشوكية

Maningitis

هي مرض يصيب الأعشية التي تغطي الدماغ والنخاع الشوكي (الحبل الشوكي) وهذه الأعشية تعرف باسم لسحايا ويعرف هذا المرض أيضاً باسم الالتهاب السحائي. كما يصيب المرض السائل الدماغي الشوكي لذي يحيط بالدماغ والنخاع الشوكي.

أسباب المرض :

توجد عدة أسباب هي

١- العدوى البكتيرية، وهي أكثر الأسباب شيوعاً في الإصابة بهذا المرض، التي تبدأ في أي مكان بالجسم، ثم تنتشر وتصل إلى المخ أو الحبل الشوكي عن طريق تيار الدم وتعرف البكتريا المسببة للحمى الشوكية باسم

Neisseria meningitidis, *meningococcus* *Streptococcus* (*Pneumoniae*) *Pneumococcus*

٢- العدوى الفيروسية، وتأتي في المرتبة الثانية، وهي بكتريا من النوع ب من *Hemophilus influenzae* ومجموعة ب من *Streptococcus*.

٣- لتعرض للكيميويات.

٤- الإصابة بالأورم.

٥- فيروس شلل الأطفال والحمى الألمانية والفطريات مثل الخميرة.

وتعد الحمى لشوكية البكتيرية من الأمراض الخطيرة جداً، ولذلك لابد من تقديم العلاج الفوري، حيث إنها تسبب أضراراً أو مصاعفات مستديمه ومن أخطر هذه الأنوع هي موهيللي إنفلونزا، وستريبتوكوكس، وستا فيلو كوكس، ومنينجوكوكس.



تحتل الحمى الشوكية التي تأتي بشيعة عدوى فيروسية في المرتبة الثانية بعد الحمى الشوكية لبكتيرية. وهي أقل خطورة من لنوع البكتيري، وتنتشر الإصابة بها في فصل الشتاء.

أعراض الحمى الشوكية :

تشمل الاعراض احتقان الحلق وارتفاع درجة حرارة والحمى وصداً حاداً، وفيئاً متواصلأ، وتيبساً بالرقبة. وحساسية شديدة للضوء، وطفحاً جنبياً أحمر أو أرجواني اللون، وتغيراً في مستوى الوعي والتركيز.

وهناك أعراض أخرى مصاحبة مثل: تأثير القدرة الكلامية، وآلام في الرقبة وآلام في العضلات، وهلوسة وشلل بالوجه. ورتحاء جفون العين، وخمول وقلة الوعي ورعشة، وسرعة في التنفس وتهيج، وصعوبة الصعام وصرجات حادة وخاصة عند الأطفال، وتورم في الجهة الأمامية للجمجمة كما أن حدوث تغير في الطبع وكثرة النوم تشير إلى حدوث تغير خطير في السائل السحائي الذي يغطي المخ.

من هي الفئات العمرية الأكثر تعرضاً للإصابة بمرض الحمى الشوكية؟ وهل هناك أناس معرضون للإصابة بهذا لمرض أكثر من غيرهم؟

تصيب الحمى الشوكية الرضع والأطفال أكثر من البالغين، والناس الأكثر عرضة للإصابة بالحمى الشوكية هم المصابون بأنيميا الخلايا المنطية، ولساس الدين سبق أن استؤصل الطحال منهم، والأشخاص الذين يتعاطون لمشروبات كحولية، وصابات الرأس، ومرض لايم، و لالتهاب لرنثوي، والزهري، والدرن، وفي مرض يمكن أن يدمر جهاز المناعة مثل العلاج بالكيماويات أو بالأشعاع، وأمراض نقص المناعة، و لعلاج بالإستيرويدات لمدة طويلة، وبعض أنواع السرطان.

كيف يمكن تشخيص مرض الحمى الشوكية؟

يشخص المرض من ثناء فحص عينة من لسائل الدماغ الشوكي للمصاب. ويتم الحصول على العينة بإدخال إبرة بين الفقرات في جزء السفلي من الظهر، ويعرف هذه العملية باسم النقب القطني أو البزل لشوكي، ويحصل العينة للمحصص

الميكروسكوبي وعمل مزرعة للسائل السحائي. كما تؤخذ أشعة للرأس والجيوب الأنفية والصدر. وكذلك أشعة مقطعية على المخ لاكتشاف أي تورم داخلي أو خارجي.

طرق الوقاية من الحمى الشوكية، هي:

١- التطعيم ضد الحمى بعصل هيموفيلي، المعروف باسم Hib vaccine في فترة الطفولة.

٢- التطعيمات الوقائية، وهي تقي من نوع واحد فقط من هذا المرض.

٣- في حالة وجود مصاب بهذا المرض ضمن أفراد الأسرة، فلا بد من تطعيم جميع أفراد الأسرة الأصحاء، أو أن يفصل المريض عن أي اتصال مباشر.

ما هو علاج مرض الحمى الشوكية؟

تعالج الحمى الشوكية بإحدى الوسائل لابتية وكلتبهما. وهي

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

١- تعالج الحمى الشوكية البكتيرية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين و الأمبيسلين والكلورامفينيكول. وبالنسبة للالتهاب السحائي الفيروسي فلا تعيد فيه المضادات الحيوية، ويجب العلاج بالمواد المعوية لجهاز المناعة.

٢- يمكن ان توصف الكورتيكوستيرويدات لتقلل من الالتهاب. ويمكن كذلك استخدام الأدوية المضادة للغثيان والمسكنات القوية لتخفيف الألم.

ثانياً: الأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- عشبة القديس St. John's wort:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة القلب، يستخدم من النبات الأزهار، والأغصان الطرية تحتوي على زيت طيار، وهم مركب في الزيت هو كاروفيلين، كما تحتوي على هيبريسين وشبه الهيبريسين وهلا هوبيدات. يستخدم كمضاد للاكتئاب ومضاد



للتشنج ونبه تدفق الصفراء. ويستخدم لعلاج الفيروسات، وبالأخص تلك التي تصيب المخ. والمركب هيبيريسين هو المركب المسؤول عن فاعليته ضد الفيروسات. يوجد مستحضر منه جاهز يباع في محال لأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً. ويجب عدم التعرض للشمس بعد الاستخدام بعدة لا تقل عن ساعة.

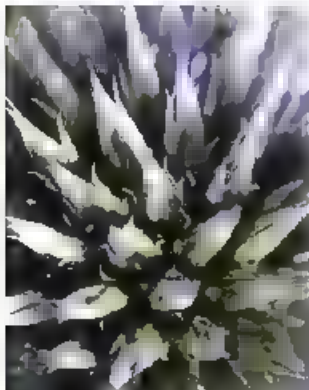
٢- الثوم Garlic



يعد الثوم دواءً عشبياً مثالياً ومعروفاً برائحته وطعمه الحريف، هو مأمون تماماً للاستخدام، والجزء المستخدم من الثوم هي فصوصه التي تحتوي على زيت طيار. أهم المركبات الفاعلة

في هذا الزيت هو ليس واليناز واليسين كما تحتوي على سكورد بينينات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج، هـ. يستعمل الثوم مضاداً حيوياً ضد بكتريا الحمى الشوكية، ويخفض الضغط ولسكر وطارد للبلغم ويقلل تجلط الدم يستخدم بمعدل عصين بعد كل وجبة، أو يستعمل كبسولتان بعد كل وجبة، هو متوافر في الصيدليات.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea



تعد حشيشة القنفذ من النباتات الهامة على مستوى العالم. يوجد منها عدة أنواع، إلا أن النوع الأرجواني هو الأفضل.

والجزء المستخدم من النبات هو أزهاره ذات اللون البنفسجي، الجذاب والجذور التي تحتوي على الكاميدات، وأهم مكوناتها ايزوبيتلاميدات.

كما تحتوي على استرات حمض الكافليك ومتعددات السكريات. بالإضافة إلى زيت طيار وبيتاين. تستخدم حشيشة القنصل لتقوية جهاز المناعة وضد العدوي البكتيرية والفيروسية والفطرية؛ حيث تعد مضاداً حيوياً قوياً، كما أنها تزيل السموم ومضادة للالتهابات. يوجد مستحضرات مقلنة منها، يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية، ولكن سوف نتحدث عن أهمها وهي:

١- الأسدوفيلس: وهي تبرز البكتريا النافعة الموجودة في الأمعاء التي تقتلها المضادات الحيوية، التي تصرف لمريض لحمى الشوكية. تؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم على معدة خاوية، ولا تؤخذ مع المصادات الحيوية.

٢- مركب الأحماض الأمينية الحرة: وهذا المركب لازم لإصلاح الأنسجة وحمية أغشية النحاع والنحاع الشوكي. تستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر. يوجد في بعض الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٣- فطر شينيك: وهو يعمل على تقوية جهاز المناعة، ويقاوم لعدوى الفيروسية. يوجد مستحضر من هذا الفطر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمعدل كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٤- ثنائي ميثيل حلايسين: يقوم على حمل الأكسجين إلى الخلايا، ويحفف كثيراً لأعراص. يؤخذ بمعدل ١٢٥ مجم مرتان في اليوم تحت اللسان.

٥- فيتامين ح: يقلل من العدوى ويساعد على تطهير الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٦- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة لازمة لحماية الأنسجة ولتئامها. يستخدم حسب التعليمات.

تعليمات يجب اتباعها :

- ١ - تناول عصير الأناس والياباي الطارح باستمرار، حيث يقلل الأناس من الالتهابات، ويساعد الباباي على الهضم.
- ٢ - تجنب الأطعمة التي تحتوي على بروتينات حيوانية والكافئين ومنتجات الألبان ما عدا الزبادي، وكذلك الأغذية المحفوظة والسكر والملح ومنتجات لدقيق الأبيض.
- ٣ - تجنب تعاطي الأسبرين بدي يريد من قابلية النزف.
- ٤ - بعد أن تتماثل للشفاء من الحمى الشوكية عليك أن تتناول الوجبات التي تحتوي على ٥٠ / منها حصر وفواكه نيئة، والحبوب والبدور والبندق والزبادي والمنتجات الحامضية.
- ٥ - يمكن أن توصف المضادات حيوية كإجراء وقائي للأشخاص الذين يخالطون مرضى الحمى الشوكية البكتيري.



الخدار Narcolepsy

الخدار حالة مرضية تسبب نوماً مفرطاً تتأب المصابين بالخدار نوبات يوم عدة مرات في النهار حتى وإن ناموا في الليل، وسبب هذا المرض غير معروف، ولكن هناك عوامل أو دلائل كثيرة تبين أنه حالة وراثية. وللخدار أعراض شتى، إضافة إلى النوم المفرط فمثلاً قد يعاني المصابون بالخدار عوارض أو نوبات يكونون فيها مستيقظين، ولكنهم لا يستطيعون التحرك، وتسمى هذه الحالة بالإغماء التحشبي. وتحدث معظم العوارض نتيجة لانتعالات شديدة خصوصاً الغضب أو الضحك، وتستمر دقيقتين أو أقل. كما قد يعاني لمصاب بالخدار بشلل النوم والهلوسة النعاسية، فهي شلل النوم، لا يستطيع التحرك مباشرة بعد النوم. أما الهلوسة النعاسية فهي أحلام مفعمة بالحياة والواقعية تحدث عند بداية النوم.

ويعتقد العلماء أن أعراض الخدار مرتبطة بنوم حركة العين السريعة. وهي مرحلة من مراحل النوم التي يحلم الناس في أثنائها، تدور العيون بسرعة في هذه المرحلة ويضل الجسم في أثناء الحلم ويعاني المصابون بالخدار هذا النوع من الشلل نفسه، وهم مستيقظون أثناء حالة الإغماء التحشبي، وإضافة إلى ذلك فإنهم ينزعون إلى نوم حركة العين السريعة في أوقات غير عادية، خصوصاً عند بداية النوم. وفي هذه الحالات، قد تدو أحلام حركة العين السريعة كأنها هلوسة نعاسية

يحب ألا يفهم أن جميع من يصيبهم نعاس غير مألوف مصابين بالخدار، لكن إذا عابوا الأعماء التحشبي هم تقريباً مصابون بمرض الخدار.

علاج الخدار:

ينقسم علاج الخدار إلى قسمين هما

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها ما يأتي

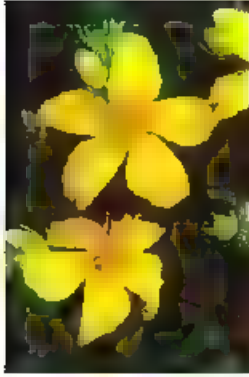
١- قصعة الماء الهندي *Gotu Kola*.

وتعرف أيضاً باسم سرة البحر الهندية وهي عشبة راحمه يصل ارتفاعها إلى ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل، تعرف علمياً باسم *Centella asiatica* والجزء المستخدم منها الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونيدات ثلاثية التريينويد أهمها أسياتييكوسيد وبرا هموسيد، وناكونوسيد، كما تحتوي على قلويدات من نوع هيدروكوتيلين وكذلك مواد مرة أهمها هيلارين.

قصعة الماء الهندية مقوية ومصادة للروماتزم وموسعة للأوعية الدموية وتحسن الخدار يؤخذ منها ملء ملعقة من مسحوق النبات، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُفلّج وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتُشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٢- عشبة القديس يوحنا St. John's wort.



سبق لحديث عن هذه العشبة في عدة أمراض سابقة،
ونتحدث اليوم عن استعمالها ضد الخدار. يوجد مستحضر
مقنن منها يمكن شراؤه من محال الأغذية لصحية، حيث
يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٢ الجتكة Ginkgo biloba

سبق الحديث عن هذا النبات في أعداد من الأمراض السابقة، حيث يتميز
بتحسين الدورة الدموية. يوجد مستحضرات مقننة من الجتكة تباع في الصيدليات
وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه لخدار كبسولة صباحاً وآخرى مساءً حيث
يقوم كذلك بحماية الخلايا ومضاد قوي للأكمدة.



ثانياً لعلاج المكملات المعدنية من أهم المكملات ما يأتي

١- الماغنسيوم والكالسيوم: يعدان أساسيان وضروريان لإنتاج الطاقة وللجهاز العصبي. يؤخذ الماغنسيوم بمقدار ٤٠٠ مجم مرتين يومياً في أثناء النهار وعند النوم، والكالسيوم يؤخذ بمقدار ٢٠٠ مجم يومياً عند النوم.

٢- ل بيروسيين، هذا الحمض الأميني مهم جداً لوظيفة الغدة الدرقية والمستويات المنخفضة التي يصحبها داء الخدار. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو كما ينصح الطبيب.

٣ ل جلوتامين. ينشط المدة العقلية، ويعرف بوقود المخ، حيث إنه يمر بحرية من حاجز الدم المخي يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من هينامين ب٦، و ١٠٠ مجم من فيتامين ج للامتصاص الجيد.

٤ فيتامين هـ يحسن لدورة الدموية، ويعمي القلب وحلايا المخ. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

١- تناول وحببات غنية بالحمض الأميني تيروسيين مثل الشوفان والبيض وجنين قمح والدجاج.

٢- قلل الدهون في طعامك، وتناول الكثير من الخضراوات ذات اللون الأخضر والأعشاب البحرية والأطعمة الغنية بالفيتامينات مثل الارز وحميرة البيرة.

٣ تجنب السكر والمشروبات الكحولية.



الخراج Abscess

الحراج مجموعة من التقيحات والصديد في جزء ملوث من الجسم يحتوي القيح على البكتريا ومصل الدم وكتل من الخلايا الميتة. كما يحتوي على خلايا الدم البيضاء التي يستخدمها الجسم للمقاومة وتحدث التلوث. يظهر أي خراج في الغالب كبقعة حمراء موزونة يمكن أن تنفخ وتجف. يمكن أن يحدث الخراج في أي أنسجة تتلوث عن طريق البكتريا. وعندما يتكون الخراج تنتشر أوعية الدم وتجمع السوائل من الدم في الأنسجة المتقرحة. يساعد المصل وخلايا الدم البيضاء في تدمير لبكتريا الغازية للجروح وسمومها ويتورم الخراج لأن أوعية الدم تتمدد تزيد كمية الدم في المساحة الملوثة.

يكون الخراج مؤلماً لأن القيح (الصديد) يضغط على أطراف العصب. ولا تحتاج الخراجات السطحية الصغيرة مثل البثور إلى علاج. يتم علاج البثرة الكبيرة والدمل أو الخراجات الداخلية بالمضادات الحيوية مثل البنسلين أو الاستئصال الجراحي إن كان ذلك ضرورياً. يجب أن يعالج طبيب الأسنان الخراج في جذر السن، كما ينبغي ألا يحدث ضغطاً للخراج أيضاً كان حجمه، لأن البكتريا بإمكانها أن تدخل مجرى الدم وتحدث تلوثاً في مكان ما، يمكن أن يتكون الخراج في الرئتين واللثة والمخ والأسنان وجدار البطن، والقناة بهضمية، والأذن واللوزتين، والجيوب الأنفية ولكلتيه والثديين، وغدة البروستات أو أي مكان من الجسم. وحالات العدوى هي أكثر الأمراض شيوعاً في الإنسان، ويمكن أن تسببها البكتريا أو الفيروسات أو الطفيليات أو القطريات والخمائر.

علاج الخراج:

ينقسم علاج الخراج إلى الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يأتي:

١- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عن جذر الأرقطيون في عدة أمراض سابقة، وهو يستخدم على نطاق واسع، يوجد مستحضر مقس في محال لاعدية لصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، حيث إن له تأثيراً كبيراً على الخراج.

٢- الفلفل الأحمر:

سبق الحديث عن الفلفل الأحمر في عدد من الأمراض السابقة، يوجد مستحضر مقس يباع في محال الاغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، حيث يفيد في مرض الخراج.

٣- جذر لهندباء البرية Chicory:

تحدثنا عن الهندباء البرية في عدد من الأمراض السابقة وجذر الهندباء البرية له دور كبير في شفاء الخراج، يوجد مستحضر مقس من جذر الهندباء البرية يباع في محال الاغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

في أمراض سابقة تحدثنا عن النفل البنفسجي أو ما يعرف بنفل المروج. وذكرنا أن له عدة استعمالات من ضمن هذه الاستعمالات تأثيره على الحرج. يوجد مستحضر مقس يباع في محال الاغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٥- بذور الحماض الأصفر Yellow Dock:

نبات الحماض نبات معمر يصعد ارتفاعه إلى ١,٥ متر. أوراقه رمحية يبلغ طولها ٢٥ سم. يعرف علمياً باسم *Rumex crispus*. الجزء المستخدم منه الجذور والبذور.

تحتوي على انثراكينونات وأوكزلات كالسيوم وزيوت طيارة، تستخدم البذور كمنظفة للخرايج والجروح. يعمل عجينة

من مسحوق البذور مع ماء دافئ. وتوضع هذه العجينة ممرودة على قطعة فماش وتوضع على الخراج.

٦- خاتم الذهب Goldenseal:

سبق الحديث عن نبات خاتم الذهب واستعمالاته في علاج كثير من الأمراض السابقة. يعمل من جذر خاتم الذهب عجينة من مسحوقه مع ماء دافئ وتقرده على قطعة شاش ونوصع على الخراج. فهو من أفضل الأعشاب في هذا الصدد.

ثانياً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، وهو يعمل مصداً حيوياً طبيعياً، وينشط جهاز المناعة.

٢- بروميدن: يقلل لالتهاب والتورم ويسرع شفاء لخراج. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

٣- الزنك: هذا المعدن مهم جداً فهو منشط قوي لجهاز المناعة، وضروري لوظائف خلايا T لسمفية اللازمة لمكافحة العدوى. وهو ضروري لجميع العلل الجلدية.

٤ فيتامين أ: يقوي جدران الخية لحمايتها من غزو البكتيريا، وينشط تجديد الأنسجة ضروري لحهاز المناعة يؤخذ بمعدل ١٠٠ ألف وحدة دولية يومياً لمدة ٥ أيام ثم ٥٠ ألف وحدة دولية لمدة ٥ أيام، ثم تقل الجرعة إلى ٢٥ ألف وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتجاوز ١٠ آلاف وحدة دولية يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- في حالة وجود خراج سطحي صعب مسح الناحية على المكان المصاب، فاعسل يقضي على البكتريا والفيروسات عن طريق سحب الرطوبة منها.
- ٢- تناول الأناناس الطازج يوميا، حيث إن الأناناس يحتوي على أنزيم البروميلين، لذي يكافح الالتهاب ويساعد على الشفاء بسرعة.



الدمل Boil

الدمل هو التهاب مؤلم في الجلد أو الأنسجة التي تليه مباشرة. ويعرف أيضاً بالبثرة، وهو ورم يصعبه ارتفاع في درجة الحرارة، وموجع عند اللمس، وقاتم اللون، ويشبه عنقوداً من البثور، وتنشأ الدما من غالباً في القفا، وتنفذ عادة من خلال الجلد في عدة بقع وتقرض الصديد.

تنتج الدما من نوع من البكتيريا يسمى ليكتيريا العقدية *Staphylococcus aureus* البيضاء، وتنم البكتيريا أثناء فتحات الشعر أو جرح في الجلد، ثم تتكاثر وتنتقل إلى الأنسجة الداخلية. وتكثر الإصابة بالدما لدى كبار السن أو الذين يعانون من سوء التغذية، كما يصاب بالدما مرضى داء السكري أو لمصابون بأمراض أخرى مزمنة. هذا لمرض معتاد بين الأطفال والمراهقين، وتظهر عادة في الإليتين والوجه أو تحت الأذرع أو في فروة الرأس، والأعراض ألم ونورم محدود وفي أثناء أربع وعشرين ساعة يصبح لدمل حمراء وممتلئة بالصديد، وحمى ونورم في الفدد للمفاوية الأقرب لموقع الدمل، والدما من معدية حيث إن الصديد الذي يخرج منها عندما تفتح فقد يعدي الجلد المجاور لها مسبباً دما من شأنه أن تنتشر بالعدوى.

كما أن البكتيريا المرافقة للصديد قد تدخل مجرى الدم وتنتشر إلى مواقع أخرى في أي مكان من الجسم. والدمل يكون على هيئة حبة كبيرة أو عقدة صلبة، ثم تنمو هذه العقدة وترتفع عن سطح الجلد متعدة شكلاً هرمياً، وقد يصل حجمها إلى حجم الليمونة الصغيرة ويفتح الدمل بعد نحو أسبوع أو أسبوعين ويقل الألم تدريجياً. وتنفجر قمة الدمل ويخرج منها قليل من الصديد والدم. كما يخرج منها



بعد يومين أو ثلاثة كتلة متماسكة من لصدف أو الدم والأنسجة الميتة. وهذا ما يسمى عند العامة بأنم القيح ونخروج أنم القيح هذه بتدئ الدم في الاندمال و لشفاء تاركاً وراءه ندبة صغيرة. يظل لونها أفتح من لون الجلد مدى الحياة، خصوصاً إذا كان الدم كبيراً. يجب عدم لضغط على الدم لإخراج ما به من صديد قبل بضجه خاصة في منطقته الوجه، حيث إن ذلك قد يؤدي إلى مضاعفات خطيرة مثل التهاب وانسداد بعض الأوعية الدموية الموجودة في المخ.

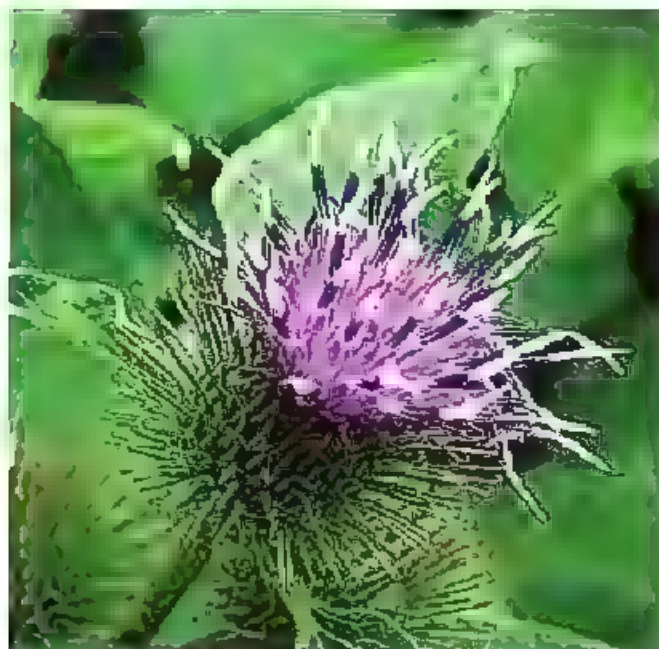
علاج الدمامل

ينقسم علاج الدمامل إلى ما يأتي

ولاً استعمل لاروبة العنسه يوحد عدد من لاروبة لعنسه همها

١- جذر الأرقطيون Burdock:

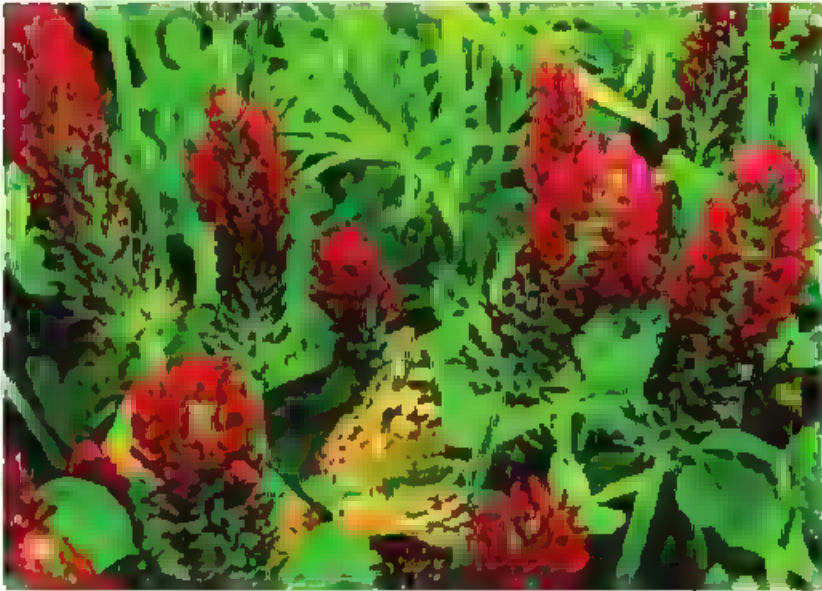
سبق الحديث عن جذر الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر نطب الأعشاب صمحة ٤١. وبعد الأرقطيون من أفضل المصادات الحيوية الطبيعية، حيث يساعد لحسم في التخلص من السموم والعدوى البكتيرية. يوحد مستحضر



مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً وكبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً، بالنسبة للأطفال.

٢- البرسيم الأحمر Red clover

ويعرف أيضاً باسم النفل لبتمسجي ونبف المروج، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض لسابقة في هذه الموسوعة. يعمل مصدداً حيوياً جيداً ومنقياً للدم ومفيداً في حالة العدوى البكتيرية. يوجد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأدوية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وبالنسبة للأطفال يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



٣- البصل Onion:

يعد البصل من أشهر الأدوية العشبية ضد البكتيريا والميروسات والمطريات، ومحفصاً جيداً لمسكر الدم، وكذلك الكوليسترول وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه بالتفصيل في موسوعة حابر لطب الأعشاب الجراء الثاني صفحة ٦٩. يستعمل البصل لعلاج الدمامل؛ حيث يوضع قطع من البصل مربوطة في قطعة قماش فوق الدمل، حيث يسرع من إنضاجه.

ثانياً: المكملات الغذائية: من أهم المكملات الغذائية هي

١- الفضة الغروية تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً ومطهراً طبيعياً، تقتل البكتيريا والفطريات والفيروسات وتحسن الالتئام. تستخدم الفضة الغروية بحيث توضع مباشرة على الدم.

٢ الثوم: مضاد حيوي طبيعي يقتل البكتيريا، ويقوي لوظيفة المناعية، يؤخذ إما بمعدل فصين مع الوجبات يومياً أو كبسولتان ٣ مرات يومياً للبالغين، وكبسولة ٣ مرات للأطفال.

٣- سائل الكوروفيل: يقوم كلوروفيل بتطهير الدم من البكتيريا، ويستخدم سائل كلوروفيل بحيث تؤخذ ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً بالنسبة لكبار، وملعقة صغيرة بالنسبة للأطفال.



الروماتزم Rheumatism

الروماتزم مصطلح عام يطلق على حالات التصلب وآلام العضلات والمفاصل. ولا يستخدم الأطباء هذا المصطلح، بل يستخدمون مصطلحات متعددة فالحالات العامة التي عالياً ما تسمى روماتزم تضم ما يأتي: رثية التهاب المفاصل و التهاب رثية التحويف الجيبي (لالتهاب الكيسي) والام العضلات وانتفاخ العضلات وتشمل رثية التهاب المفاصل على الام وتصلب وانتفاخ في المفاصل. وهناك أنواع كثيرة من هذا امراض، اكثرها انتشاراً التهاب المفاصل المزمن و التهاب المفاصل الرثوي، وكلاهما قد يؤدي إلى إعاقات حادة، وينتج مرض التحويف الجيبي عن التهاب التحويف الجيبي، وهو أحد الأكياس الصغيرة المملوءة بالسائل، التي تعمل على تليين السطوح العاصلة بين العظام والعضلات، أما النوع الثالث، أي مرض العضلات، فهو آلام في عضلات الشخص المصاب، ويسميه الناس روماتزم العضلات. وقد يمتد هذا المرض عن الإجهاد أو في أثناء الإصابة بالبرد والأنفونزا أو أي أمراض رشحية أخرى. أما مرض انتفاخ العضلات فإنه يؤدي إلى تورم في عضلات المريض. وهي الأوتار القوية التي تربط العضلات بالعظام.

والغريب أن جميع أمراض الروماتزم تكاد تكون معسومة بين سكان مناطق العبادات الاستوائية الحارة وبين سكان المنطق الصحراوية.

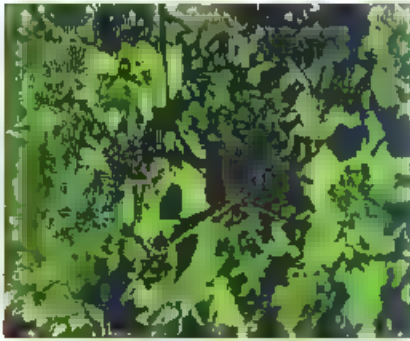
علاج الروماتزم:

يوجد عدد كبير من الأعشاب التي تستخدم لعلاج الروماتزم، ولكن أهمها ما يأتي:

١- ثوم Garlic + زيت خروع Castor oil:

تؤخذ عدة حصوص من الثوم وتزال فشرتها، ثم تقرم قرماً ناعماً، ثم يخلط مع زيت الخروع حتى يصبح ملمس المحلول كالمزهم، ثم يدهن به الجزء المراد علاجه ويربط بقطعة من فماش الكتان أو الصوف رباطاً خفيفاً وذلك عند النوم ويكرر ذلك ليلاً حتى الشفاء بإذن الله.

٢- الأرقطيون Burdock:



سبق الحديث عن الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. والأرقطيون من النباتات الشائعة الاستعمال. يؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق جذر الأرقطيون وتوضع في وعاء، ثم يضاف لها لتر من الماء؛ وتوضع على نار هادئة وتترك تغلي لمدة ٥ دقائق، ثم تزاح من على النار وتترك مدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب من هذا المغلى في النهار كوب بمعدل ٤ مرات في اليوم، ويمكن تحليته بالعسل. والأرقطيون جيد لملاح الروماتزم.

٣- البقدونس Parsley:

سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في الموسوعة. تستخدم بذور البقدونس لملاح الروماتزم، وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق البذور وتغمر في نصف لتر ماء ويغلي لمدة ٥ دقائق على نار هادئة، ثم يرفع من على النار ويصمى بعد ١٠ دقائق، ويشرب منه كوب قبل طعام الغداء، وكوب قبل العشاء، ويجب على النساء الحوامل عدم استعمال هذه الوصفة.



٤- الكرفس Celery



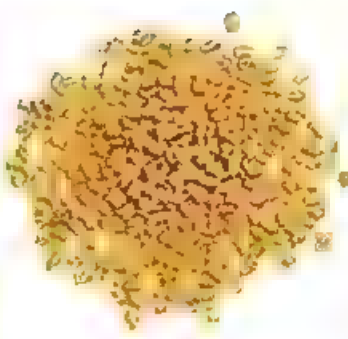
سبق الحديث عن الكرفس في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. يستعمل الكرفس في علاج أمراض عديدة. وبنور الكرفس تستخدم في علاج الروماتزم، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بنور الكرفس مسحوق وتغمر في كوب من الماء المُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب كوب بين وجبات الطعام بمعدل ثلاث مرات يومياً، ويمكن أن يحلى بالعسل.

٥- التفاح Apple:

يؤخذ قشر التفاح الأحمر المحمص ويسحق ثم يؤخذ منه ملء ملعقة كبيرة وتغمر في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب منه بمعدل كوب واحد ٥ مرات يومياً، وهو جيد ومجرب لعلاج الروماتزم.



٦- الحلبة:



الحلبة من النباتات المشهورة على مستوى العالم، وقد تحدثنا عنها عدة مرات لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. ويزور الحلبة تلعب دوراً في علاج الروماتزم؛ حيث تستخدم على شكل لبخة حيث تسكن آلام المفاصل الروماتزمية وطريقة عمل لبخة بذور الحلبة بمرز كمية من مسحوق بذور الحلبة وتوضع في وعاء به

كمية من الماء يكفي لعمل عجينة. ثم يوضع هذا الإناء في إناء آخر أكبر منه به ماء يغلي ويحرك المريح حتى يصبح لون العجينة أغمق، وقوامه كالعجينة المرنة. تفرد هذه العجينة وهي ساخنة فوق المكان المصاب مباشرة وتغطي بقطعة من القماش وتجدد اللبخة مرة كل ١٢ ساعة.

٧- الحنظل Colnocynt + زيت الخروع Castor oil:

بعد الحنظل أشد الأعشاب مرارة، وقد ضرب به المثل في مرارته. تؤخذ الثمرة الجافة وتسحق سحقاً ناعماً ثم تمزج بزيت الخروع لعمل عجينة رحيوة متماسكة.

يؤخذ نصف العجينة وتذلك بها الأماكن المصابة بصورة قوية ومستمرة حتى يحمر لون الجلد. أما النصف الثاني فيستعمل لبخة قبل النوم ويربط بقطعة قماش حتى الصباح.



الزكام

(Coryza) Gravedo

يوجد نحو أكثر من مائة فيروس تسبب في حدوث هذا المرض، وقد توصل العلماء إلى أن أحد الأسباب التي تصيب الناس بمرات البرد باستمرار يكمن في أن الفيروسات المختلفة تحدث أمراضاً متشابهة. كما أن نوعاً من أنواع الزكام لا يعطي مناعة ضد أي نوع آخر. وجميع الناس على مختلف أعمارهم وأجناسهم عرضة للإصابة بالزكام. لكن الأطفال وكذلك المسنين الذين يختلطون عادة بالأطفال هم أكثر قابلية وعرضة للإصابة بالعدوى.

يعتقد العلماء أن معظم نزلات البرد تنتقل بواسطة العدوى لردادية. فعندما يكح المصاب أو يعطس تخرج درات دقيقة من الرشح الرطب في شكل رذاذ مع الهواء، وهي تحتوي على فيروسات الزكام، وعندئذ فإن أي شخص يستنشق ذلك الهواء سيكون عرضة للإصابة بالعدوى. لهذا السبب ينتشر الزكام بسرعة كبيرة في أماكن التجمعات كالمدارس والمساجد والمكاتب والمسارح والحفلات.

ولكي تحد من انتشار المرض يجب على المصاب أن يعطي فمه وأنفه عندما تعثره نوبة من السعال أو العطاس. ويعتقد العلماء إلى جانب ذلك أن فيروسات الزكام يمكن أن تنتشر بالاحتكاك المباشر وبخاصة من الأيدي. وعزل الأشخاص المصابين أحد أنجح السبل لوقف انتشار هذا المرض.

يجد الشخص المصاب صعوبة في التنفس وربما تنتقل العدوى إلى الأذنين والحيوب الأنفية والعينين. وفي أحيان كثيرة قد تصل إلى الحلق وتسبب آلام الحلق وبعث في الصوت. وعندما تنتشر العدوى إلى الممرات الهوائية والرئتين فإنها تسبب في التهاب الشعبوي والالتهاب الرئوي.



يستمر خوف أنواع الزكام أياماً فلائلاً. أما العدوى الحادة فقد تستغرق أياماً كثيرة قبل أن يشفى منها المريض وعادة ما تصاحبها أعراض أخرى كالحمى والأوجاع. لتي تعم جميع أعضاء الجسم. وتعتري المريض فتعريرة بين الفينة والفينة وفقدان الشهية. تكمن خطورة مرض الزكام في أنه يحسن لمصابين أكثر عرضه لأنواع أخرى من العدوى. وتتفاقم هذه الخطورة مع كبار السن، وأولئك الذين يعانون من اعتلال في الرئتين أو الأشخاص ذوي البنية الضعيفة الواهنة، نظراً لسوء صحتهم العامة.

علاج الزكام بالأدوية العشبية :

١- البابونج Chamomile. تؤخذ أزهار البابونج التي سبق الحديث عنها بالتفصيل وتسحق سحقاً جيداً حتى تكون ناعمة، ثم توضع في علبة ويوضع قليل من هذا المسحوق على كف المريض، ويستنشق منه عدة مرات، وهو يجب العطاس ويسرع بالشفاء.



٢- التمر هندي Tamarindus:



تحدثنا عن التمر الهندي في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٠٠ وهو يستعمل على نطاق واسع كغذاء ودواء. يشرب عصير التمر هندي فهو يحد من الزكام. يشرب كوب بعد الفطور وكوب بعد الغداء يومياً.

٣- الجزر Carrot:

الجزر من الأعشاب التي تحتوي على الكاروتينات يفصل الجزر غسلاً جيداً، ويجب عدم قشرة، ثم يؤكل حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٤- الليمون Lemon:

يعد الليمون من أغنى المصادر بفيتامين ح الذي يقوي جهاز المناعة. تؤخذ ليمونة وتعصر في ماء كوب مُمْلئ، ويضاف ملعقة صغيرة من مسحوق لزنجيل وعدة قطع من الأناناس لطازج وغصني نعنغ طازج وتحرك ويترك الكوب مغطى لمدة عشر دقائق، ثم تشرب المحتويات كاملة ويؤكل النعنغ والأناناس بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهذه من أفضل الوصفات للزكام





السقوط الرحمي

Prolapse of the Uterus

لرحم يحتفظ بمكانه واستقراره عن طريق عضلات الحوض والأربطة المدعمة. وينشأ السقوط الرحمي عندما يفقد التدعيم العضلي الذي يشته مكانه ويحافظ عليه. عندما تتمزق هذه العضلات أو تضعف يحدث سقوط الرحم. وفي أبسط الحالات يهبط جزء من الرحم داخل قبة المهبل. أما في الحالات الأكثر خطورة فإن الرحم يبرز من فتحة المهبل، ويتبع ذلك بروز المثانة، حيث تبرز المثانة في الجدار الأمامي للمهبل أو فتق مجرى البول. وأحياناً يبرز المستقيم في لجدار الخلفي للمهبل، ويعرف هذه الحالة ببروز المستقيم Rectocele.

عروض سقوط الرحم تتضمن آلاماً في الظهر، وعدم الراحة في البطن، والإحساس بثقل في الجسم، وسلس البول الإجهادي، وهو خروج البول دون إرادة عند العطس أو زيادة الضغط داخل البطن. وهناك بعض الأعراض الأخرى تشمل نزف مهبل، وإفرازات مهبلية غير طبيعية، وزيادة دم الحيض، والام أثناء الجماع، وإمساك شديد. وتعرض أكثر لسقوط الرحمي سيدات اللاتي يعرضن لولادات متعسره استغرقت وقتاً طويلاً، وكذلك التي تكررت عدد مرات ولادتهن، هناك عوامل أخرى تلعب دوراً في السقوط الرحمي، مثل سرطان الرحم، والالتهاب الشعبي المزمن، والربو، والبدانة، ومرض السكر، وربما حمل الأشياء الثقيلة أو النفث عند التبرز. ومثل إلى الخفق. وتقول الإحصاءات، إن النساء اللاتي أصبن أو عانين من سقوط الرحم أصبن به قبل سن الخمسين.

علاج السقوط الرحمي:

ينقسم علاج السقوط الرحمي إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية، أهمها الآتي:

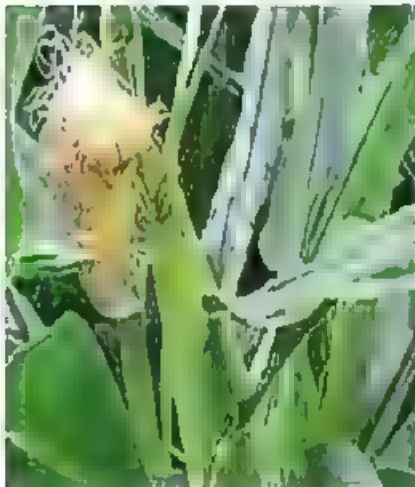
١- التوت البري Wild strawberry:



التوت البري أو توت الأرض البري أو الفراولة البرية، عبارة عن عشب معمر، أوراقه ثلاثية الفصوص، وأزهار بيضاء، وثماره غنية صغيرة تشبه الفراولة في شكلها وبنوعها. يعرف النبات علمياً باسم *Fragaria Visca*. الجزء المستخدم الأوراق والثمار.

تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض لعفص وزيت طيار، وتحتوي الثمار على حموض لماكة وزيت طيار مع سالييلات المثل واليورنول. يستخدم التوت البري لتقوية العضلات التي هي السبب في مرض السقوط الرحمي. يؤخذ حسب تعليمات المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- شبثول الذرة Cornsilk:



سبق الحديث عن شبثول الذرة في عدد من الأمراض السابقة، وهو يقاوم سلس البول الإرادي الذي يظهر مع مرض السقوط الرحمي. يؤخذ ملء ملعقة طعام من شبثول الذرة الجاف، ويغلى مع ملء كوب ماء لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً. المكملات الغذائية

أهم المكملات الغذائية للسقوط الرحمي هي:

- ١- معدن الكالسيوم والمغنيسيوم يعد الكالسيوم والمغنيسيوم من المعادن الجوهرية اللازمة لتناغم العضلي وعمليات الأيض. يؤخذ من الكالسيوم ١٥٠٠ مجم يومياً، ومن المغنيسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً. يؤخذان في وقت واحد.
- ٢- لـ حلاسين هذا الحمض الأميني يعوق انحلال العضلات، يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم على معدة حاوية، ويؤخذ عادة مع الماء أو أي عصير، ولا يؤخذ مع الحليب، وينصح أن يؤخذ مع هذا الحمض فيتامين ب١ بمقدار ٥٠ مجم وفيتامين ج بمقدار ١٠٠ مجم من أجل امتصاص جيد.
- ٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة: تقوم على التناغم الحروح وإصلاح الأسجة. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات لطبيب.

ثالثاً: التدخل الجراحي:

يمكن شد أربطة الرحم جراحياً لإعادة وضعه الوضع الطبيعي، وهذه الطريقة تجري عادة للنساء اللواتي يرغبن في الإنجاب في المستقبل. أم بالنسبة للنساء اللاتي تحظين سن الإنجاب أو اللاتي لا يرغبن في إنجاب الأطفال، فإن استئصال الرحم عن طريق المهبل يكون اختياراً قابلاً للتطبيق.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- تناول الألياف كمكمل غذائي يومياً لمنع حدوث الإمساك.
- ٢- لا ترتدي البنطلونات أو الأحذية أو المشدات الضيقة.
- ٣- لا تحزفي أثناء التبرز أو التبول.
- ٤- اشربي ما بين ٨ - ١٠ أكواب من الماء النقي يومياً.

السليلات المخاطية

Polyps

السليلات المخاطية هي أورام حميدة مختلفة الأحجام، تنمو من البطانة الداخلية للأمعاء العظيمة وفي عنق الرحم والأنف والمثانة والأعضاء الأخرى. تظهر السليلات بصورة شائعة في القولون السيني والمستقيم، وتوجد عادة في مجموعات. ومعظم سليات القولون والمستقيم لا تسبب عادة أي أعراض مزعجة على الإطلاق، وتشخص عادة أثناء الفحوص الروتينية التي تشمل فحص القولون، أو أثناء فحص أو علاج الأمراض الأخرى. وإذا كانت هذه الأورام الحميدة كبيرة لحجمها قد سبب بعض الأعراض، مثل النزيف من القولون وألماً وتقلصات في أسفل البطن. والعلاقة بين السليلات المخاطية أو ما يعرف بالبوليبيات والسرطان غير واضحة تماماً، ويعتقد بعض الأطباء أن غالبية السرطانات التي تصيب القولون تبدأ عادة كبوليبيات. ومع ذلك فإن غالبية البوليبيات لا تتحول إلى أورام سرطانية. وعلى الجانب الآخر من المقرر أن المرضى المصابين بالأورام السرطانية في القولون تظهر عندهم بوليبيات عديدة تحيط بالنمو السرطاني. كما أنه كلما كان حجم البوليبيات كبيراً زادت الفرصة ليتحول إلى نمو سرطاني.

ومرض الداء البوليبي الأسري Familial polyposis مرض وراثي تظهر فيه أعداد كبيرة من البوليبيات نغومة أو أكثر من ذلك في القولون، وهذا استؤصلت هذه البوليبيات (الأورام الحميدة) فإنها تعود لتنمو مرة أخرى. وأكثر الأعراض شيوعاً حدوث نزيف من المستقيم وصعيف المخاط، وهذا المرض يرتبط ارتباطاً وثيقاً بسرطان القولون أكثر من البوليبيات العادية، وإذا لم يعالج فإنه دائماً يؤدي إلى سرطان القولون.



أما الأورام الحميدة أو ما يعرف بالسسلات أو البوليبيات العنقية، فهي التي تبطن عنق الرحم من الداخل (عنق الرحم هو الذي يربط بين المهبل والرحم). والأمراض التي تميز البوليبيات العنقية هي حدوث إفرازات كثيرة مائية تحتوي بعض الدم وتخرج عادة من المهبل ويمكن أن يحدث النزيف بعد اللقاء الجنسي أو بين دورات الحيض أو بعد سن اليأس. وبمو هذه الأورام العنقية قد يكون نتيجة العدوى أو إصابة عنق الرحم أو نتيجة التغيرات الهرمونية التي تحدث عادة مع الحمل. وهذه الأورام أو البوليبيات شائعة الحدوث عادة في السيدات اللاتي لم يسبق لهن الحمل ولولادة. ولساء المصابات بالسكر يتعرضن أيضاً للإصابة بالبوليبيات بدرجة أكبر من غيرهن. وعند إزالة هذه البوليبيات فإنها نادراً ما تعود مرة أخرى عكس بوليبيات القولون. أما بوليبيات (أورام) المثانة فإنها تسبب ظهور الدم في البول وإذا لم يتم استئصالها فقد تسبب في حدوث سرطان المثانة. وإذا نظرنا إلى البوليبيات أو الأورام الحميدة التي تصيب الأنف فإنها عادة تظهر خلف الأنف بالقرب من الفتحات التي تؤدي إلى الحبوب الأنفية. وهي أيضاً تسبب في نزيف الأنف، ويمكن أن تؤثر على التنفس. والأفراد أو الأشخاص المصابون بحساسية حمى القش أو بحساسية الأنف هم أكثر عرضة للإصابة بالبوليبيات الأنفية، وكذلك الذين يمرطون في استخدام مقل أو بخاخات لأنف. أما البوليبيات التي تظهر على الأحيال لصوتية فإنها تحدث نتيجة استخدامهما الخاطئ مثل نوبات لصراح أو الصياح المتكررة أو بين المطربين خاصة نتيجة الممارسة الصوتية الحاطثة. و لدخنون الذين لديهم حساسية معرضون أكثر لحدوث لبوليبيات. وبوليبيات لأحيال لصوتية تسبب علة غير مؤلمة في الصوت. وفي بحث أجري على الرجال الذين يتناولون الدهون الحيوانية المشبعة بكميات مفرطة اتصح أنهم يكونون معرضين للإصابة بالبوليبيات سرطانة الخطيرة بسبة الضعف من الرجال الذين يقللون من تناولهم للدهون المشبعة.

علاج السليلات المخاطية (البوليبيات) بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً. الأدوية العشبية:

١- الصبار Aloe - vera: تستخدم عصارة الصبار بمقدار منهجان صغيرة قبل

الوجبات. وذلك لتحسين عملية الهضم ولتطهير القناة الهضمية.

٢- الأس البري Butcher's Broom:



الجزء المستخدم من الأس البري جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور، التي تحتوي على جلوكوزيدات صابونية، وهي مضادة للالتهابات وتؤدي إلى تقلص البوليبيات، ويوجد مستحضر منه يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولة مرتين في اليوم.

٣- الهيل Cardomom:

الجزء المستعمل هو بذور الهيل، التي تحتوي على زيت طيار وأهم مكوناته بورنيول وحيروانيول وهي تستخدم لعصر الهضم وانكماش البوليبيات، يوجد مستحضر منه في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات.





٤- جارسينيا Gamboge

لجزء المستخدم الراتنج الذي يحتوي على بتروفينون واكرانتونز ومواد هلامية، يستخدم كملين ويستخدم لعلاج مشكلات الهضم.

٥- الشاي الصيني الأخضر Chmuse green tea:

جزء المستخدم الأوراق اسرعمية التي لم تنفتح بعد و التي تحتوي على الكافئين والثيوفيلين و ثيوبرومين وهو منبه وحارق للدهون ولعلاج البوليبيات. يوجد مستعضر منه بياض في محال الأعذية الصحية، ويمكن استخدامه عن طريق شرب كوب بعد كل وجبة.



ثانياً: المكملات الغذائية

يوجد عدد من المكملات الغذائية ولكن من أهمها ما يلي:

- ١- فيتامين، وهو مريح من بيتا - كاروتين و لكاروتينويدات لأخرى، يقوم على حماية البطانات الثلاثية لتجاويف الجسم.
- ٢- فيتامين أ: يحمي بطانة الأغشية المخاطية لتجاويف الجسم.
- ٣- فيتامين ح- يقوم على تقليل عدد البوليبات، ويمكن أن يخلص الجسم منها
- ٤- مساعد الأنزيم Q10 يؤخذ بمقدار ٦٠ ملجم يومياً يعمل مضاداً للأكسدة قوي، ويزيد مستوى الأكسجين في الخلايا.
- ٥- الثوم يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم، حيث يعمل مضاداً حيوياً قوياً، وينشط المناعة.

إن أفضل علاج للأورام الحميدة (البوليبيات) هو التدخل الجراحي وإزالتها تماماً، وعمليات الجراحية لهذه البوليبيات سهلة جداً وأعراضها الجانبية قليلة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١ تناول اوجبات عالية الألياف التي لا تحتوي على دهون. وأدخل في وجباتك الأرز البني والكرنب والبروكلي والجزر والشمام والثوم ودقيق الشوفان والبصل ولفل الأخضر والبطاطا الحلوة والشمش والسهم والسبانخ و بذور دوار الشمس والتين وتوت العليق والفراولة والموز.
- ٢ تناول بعض لألياف الموجودة في الشعير وبخالة الشوفان وقشور السيليوم وبخالة الأرز.
- ٣ ابتعد عن الأطعمة لقلية والأطعمة المعالجة والكافئين والدخان
- ٤- إذا تعرضت لحدوث نزيف من المستقيم أو ظهر مع البراز دم، فعليك المبادرة بزيارة الطبيب، ويجب إجراء اختبار الدم الكامن في البراز لمعرفة مصدر النزيف، حيث يمكن أن يكون النزيف عرضاً من أعراض البوليبيات، ولكنه قد يكون أيضاً عرضاً لمرض السرطان.



الشخير

Snoring

الشخير أو ما يعرف أيضاً بالغطيط هو صوت أحش متقطع، يصدر أثناء النوم. ويكاد كل شخص يشعر من وقت لآخر. إلا أن الرجال عادة ما يشخرون أكثر من النساء والأطفال. وعادة ما يحدث الشخير عندما يتنفس الفائم من المم، فيقوم الهواء المندفع عن طريق الفم بذبذبة الحنك للرحو، وهو نسيج رحو في سقف المم، بالقرب من الحلق. وهذا للتدبب هو الذي يحدث الصوت أو الشخير. فمع دذبذبة الحنك للرحو تتذبذب أيضاً الشماء، وغيرها من أنسجة المم والخدود والأنف. وهذا يجعل الشخير أعلى صوتاً، ويكون في أغلب الأحيان مرعجاً، وبالأخص عندما يكون هناك شخص آخر نائم في الغرفة نفسها. ويحدث الشخير العالي بشكل عام عندما ينام لشخص على ظهره، مما يجعل لسان والحنك للرحو يعوقان منافذ الهواء بشكل أكبر.

من عوامل الخطر المسببة للشخير ما يأتي:

- ١- الرقود فوق الظهر أثناء النوم.
- ٢- الوزن الزائد، وبخاصة لدى أولئك الذين لديهم رغبة ضخينة.
- ٣- تدخين السجائر والإفراط في شرب الخمر.
- ٤- الحساسية، والتهاب الجيوب الأنفية، والربو.
- ٥- شكل الوجه.
- ٦ ضيق ممرات الهواء نتيجة انسداد أنف واعوجاج الحاجز الأنفي و لروائد الأنفية.

والشخير ليس فقط عامل إزعاج يحرمك من النوم المريح، لكنه يرتبط كذلك في كثير من الأحوال بالآتي:

- ارتفاع ضغط الدم، واضطرابات ضربات القلب، ومرض القلب، والسكتة الدماغية يل تلف المخ.
- تغيرات في الشخصية، والتهيج العصبي وخلل هرموني.
- عجز جنسي والتهوؤض في الصباح مع الإحساس بصداغ.
- العرق أثناء الليل، وحرقة فم المعدة أو لتلف العصبي.
- التهاب الجيوب الأنفية، والتهاب الشعب الهوائية، ومرض الرئة، وبعض أمراض المعدة.

ومن المعروف أن الأشخاص الذين يشعرون في نومهم لا يعانون فقط من النوم المضطرب والاستيقاظ مع الشعور بإبهك لقواهم، وإنما قد يصابون كذلك بصداغ، وارتفاع في ضغط الدم، وحفاف الفم، والتهاب الزور المصاحب للاستيقاظ، مع اكتئاب ومشكلات في التركيز.

هل يمكن الوقاية من الشخير؟

نعم يمكن الوقاية من الشخير بعدم شرب الحمر أو تناول عقاقير مبومة، والمحافظة دوماً على عدم اسداد ممرات الأنف، ووضع الرأس فوق وسادة أثناء النوم وتجنب النوم فوق الظهر.

هل هناك علاج للشخير؟

نعم هناك علاج للشخير، فقد وجد لدى مكتب براءات الاختراع الأمريكي أكثر من ٣٠٠ علاج مرتقب للشخير، ولكن أغلبها غير مفيد، وهناك أجهزة يتم تركيبها على الأسنان تصنع خصيصاً لكل شخص يشخر مش تركية هيربست الاستعاضية Herbst Prosbesis، التي قد تستخدم لجذب الفك السفلي للأمام، حتى يتسع فراغ ممر الهواء عند قاعدة اللسان. وقد تحققت نتائج طيبة لدى العديد من المرضى الذين



يعانون من الشخير باستعمال موسعات الأنف، التي يمكن شراؤها من الصيدليات بالاشتراك مع استعمال مضادات احتقان لأنف لفتح الممرات الهوائية المتعلقة. أما بالنسبة لاحتقان النوم، فإن أكثر العلاجات فاعلية هو استعمال الضغط الإيجابي المستمر داخل ممر الهواء (CPAP) بالأنف وهو عبارة عن قناع أنفي يصنع حسب مقاس كل شخص. ويتم ارتداؤه أثناء النوم بحيث يظل متصلاً بمضخة تعمل بهدوء شديد. وتقوم المضخة بدفع هواء العرفة بصعط موجب، مما يعمل كدعامة هوائية لمنع انهيار جدران ممر الهواء ومن ثم سداده. وهناك عقاقير دوائية تعمل على تحسين كفاية وقوة عضلات الأنف والجزء العلوي من قناة التنفس أثناء النوم، ومنها Medroxy progesterone، وذلك للنساء اللاتي تحطين سن اليأس. وكذلك الأدوية المصادرة للاكتئاب مثل Protriptyline لمن يعانون من حالات خفيفة من احتقان النوم الانسدادي.

أما العلاج بالأدوية عشبية فهناك كثير من الأدوية العشبية، ومن أهمها ما يلي:

١ الثوم Garlic:

من المعروف أن الثوم يحتوي على مواد كيميائية كثيرة تستخدم لعلاج كثير من الأمراض مثل خفض نسبة الكوليسترول في الدم وكذلك صفط الدم المرتفع وكمضاد جيد للبكتيريا والفيروسات. وكموسع للممرات الهوائية. ويستخدم إما fB, g، طازجاً حيث يؤخذ فصان بعد كل وجبة أو يستخدم أحد مستحضرات الثوم التي تباع في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية.



٢- آذان الدب Mullein:

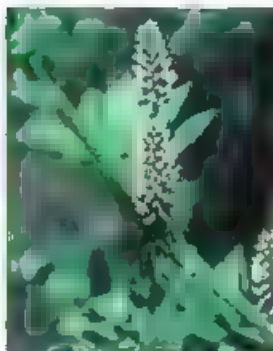


ويعرف علمياً باسم *Verbascum densiflorum*، والجزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي مواد هلامية وجلوكوزيدات ومواد عفصية وزيتاً طياراً ومواد صبغية ذات لون أصفر. يستخدم كطارد للبلغم ومطهر وملين للجلد وملطف ومسكن ومضاد للتقلصات ومعرق، ويفيد كثيراً ضد الشخير.

٣- فراسيون أبيض White Horehound:



وهو عشب معمر، والجزء المستخدم منه الأغصان المزهرة التي تحتوي مركبات مرة مثل *Marrubin، Diterpine* ومواد عفصية ومصابونية وزيتاً طياراً، تستخدم على نطاق واسع لدى قدماء المصريين لعلاج السعال وأضطرابات الجهاز التنفسي، ولا زالت من أفضل العلاجات حالياً كطاردة للبلغم ومهدئة ومضادة للتقلصات وحالات التنفس كالفوسو والرشوح و التهاب الشعب الهوائية.



۵. فیتامین ج (C):

كما يمكن استخدام النظام الغذائي المخفف للورن، الذي يساعد على منع الشخير.

هل هناك علاجات أخرى يمكن استخدامها غير العلاجات التي ذكرت
آنفا؟

نعم هناك علاجات ناجحة غير التي ذكرت مسبقاً، فقد وجد أن جراحة تحميل اللهاة والحلق بمساعدة الليزر (LAUP) هي عملية لا تستغرق سوى ٢٠ دقيقة، حيث نتجت وتعماد تشكيلية للهاة ومؤخرة الحلق، وهي لا تحتاج لأكثر من مخدر موضعي، ونسبة نجاحها عالية حيث وصلت إلى ٩٥٪.

كما يمكن إزالة اللهاة وهي لسين من الأنسج الرخوة تدلى من سقف الفم بالقرب من الحلق عن طريق الجراحة، حيث قلت إزالتها الشخير لدى المرضى بشكل كبير





الشعر وأمراضه الشائعة

Hair and Hair Diseases

الشعر نوع من النسيج المتطور والمتجدد يخرج من الجلد، وتكون كل شعرة من خلايا جلدية ممتلئة بنوع من البروتين المتحد يسمى الكيراتين أي المادة القلبية.

والشعرة جزء حي في جسم الإنسان، لها عمر محددة ثم يموت وتسقط، ليبت غيرها من جديد. يبلغ عمر الشعرة في المتوسط ١٨ شهراً، يزيد وينقص حسب حالة الصحة للإنسان، حيث يتأثر الشعر كثيراً بالصحة العامة.

والشخص في المتوسط قد يبلغ عدد الشعر في فروة رأسه ١٢٥,٠٠٠ شعرة وفي ذقن الإنسان قد يبلغ عدد الشعر ٣٠٠ شعرة على البوصة المربعة. والمساحة الإجمالية للجلد الخالي من الشعر تكاد لا تذكر، وتقتصر بصفة أساسية على راحتي اليدين وأخمص القدمين والشفتين.

ويختلف ملمس الشعر بين جزء و جزء من أجزاء الجسم، كما يختلف كذلك ما بين الجنسين وما بين فرد وفرد، وما بين جنس وآخر من الأجناس البشرية.

يتوقف لون الشعر على ما يحتويه من صبغة د كيه تسمى صبغة الميلانين من حيث كميتها وتوزيعها، وكذلك على ما تحتويه كل شعرة في لبائها المركزي من مقدار الهواء. وكلما قل الميلانين خف لون الشعر وكل شعر سواء كان أسوداً أم أشقر أم أحمر يحتوي على بعض الميلانين، ولكن الشعر الأحمر يحتوي بالإضافة إلى الميلانين نوعاً متميزاً من الصبغة المركبة من الحديد.

تركيب الشعر ونموه :

تتبت كل شعرة في حيب دقيق عاثر في الجلد يسمى لجعية أو الجريبة، والجزء من الشعر الذي يكون دفيناً تحت سطح الجلد هو الجذر، أما الجزء الذي يعلو سطح الجلد فهو القصة. وتتصل لجعيات الشعر غدد جلدية تسمى بالغدد الدهنية أو الدسمية، وهي تتكامل بإمداد الشعر بمادة زيتية هي الدسم، التي تكسب الشعر لمعته المعهودة.

وينمو الشعر من جذوره فإنه يتولد خلايا جديدة إلى الجذر تدفع لقصة تدريجياً خارج الجلد. وعملية النمو هذه عملية مستمرة بدرجات متساوية من حيث النقص أو الزيادة. ولكن لجعيات الشعر لا تعمل جميعها في وقت واحد، فإن لجعية بذاتها قد تستحم بضعة أسابيع بعد أن يتم إنشاء شعرة جديدة.

سقوط الشعر :

يشار إلى الصلع أو سقوط الشعر بالمرط Alopecia ويعني المرتط الكامل Alopecia totalis فقد ن شعر لرأس بأكمله. أما المرتط الشامل Alopecia Universalis فيعني فقدان شعر الجسم بأكمله بما فيه الحاجبان والأهداب. أما عن سقوط الشعر في مناطق محددة فيسمى مرتط بقعي Alopecia areata

وتتضمن العوامل مسؤولة عن سقوط الشعر الوراثة وهورمونات وتقدم السن ويمتقد بعض العلماء أن الجهاز المناعي للجسم يخطئ متعامله مع بصيلات الشعر على أنها أنسجة أجنبية فيهاجمها كما يشته الكثيرون في وجود مكون وراثي. من الأنواع الأكثر انتشاراً لسقوط الشعر، ولكن أقل إثارة النمط الذكري للصلع الوراثي Alopecia androgenetic وهو معتاد بين الرجال. وكما تشير التسمية، فإن الميل الوراثي للحالة ووجود هرمونات الذكورة يشتركان في التسبب في هذه الحالة. وتشير الأبحاث إلى أن بصيلات الشعر في الأشخاص القابلين للإصابة بهذا النوع قد تكون لها مستقبلات مبرمجة على الإبطاء من إنتاج الشعر أو التوقف عنه تحت تأثير هرمونات الذكورة.

صاب النساء أحياناً بهذا نوع من سقوط الشعر، لكنه عادة لا يكون واسع الانتشار، ولا يحدث عادة إلا بعد انقطاع الطمث، لكنه يبدأ عند بعضهن من وصولهن



سن البلوغ. إضافة إلى هذا تفقد غالبية النساء بعض الشعر بعد الولادة شهرياً أو ثلاثة لأن التغيرات الهرمونية تحول دون السقوط الطبيعي للشعر أثناء الحمل. إضافة إلى الوراثة تتضمن العوامل التي تعرر من سقوط الشعر سوء الدورة الدموية والأمراض الحادة والحراقة والتعرض للإشعاع والأمراض الجلدية والفقدان المماحي للوزن، والحمى الشديدة ونقص الحديد، وداء السكري وأمراض العدة الدرقية، والأدوية المستخدمة في العلاج الكيماوي للسرطان، والضغط وسوء التغذية ونقص الفيتامينات.

شيب الشعر،

إن ظهور الشيب في الشعر يفتون على وجه طبيعي بتساعد السن ويتسبب شيب الشعر من نقص في صبغة الميلانين، وفي بعض الأحيان يشيب الشعر في وقت مبكر من العمر، ومن المحتمل أن يكون ذلك مترتباً على حصلة وراثية، وليس ثمة دليل على أن الفيتامينات أو أي شيء كان غيرها. سواء أكان غذاء أم دواء. وسواء أكان تعاطيه من الباطن أم من الظاهر من شأنه أن يحول دون شيب الشعر أو أن يعيد إليه بعض سواده أو دكانه بعد أن يكون قد شذب فعلاً، وإنما الصابغات فقط هي التي يمكن أن تغير لون الشعر الأبيض.

الثعلبية،

الثعلبية تنتج لإصابة أي مكان من الجسم بنوع من الفطر في فروة الرأس والذقن والحواحش، والعدوى تنتقل من نسان إلى إنسان مباشرة، أو بملامسة القطط والكلاب المصابة بهذا لفطر، أو الأشياء الملوثة بالفطر كمسند لكرسي عند الجلوس، أو استخدام قبعات وأمشاط الغير، وغير ذلك من الأدوات التي تلامس جلد فروة الرأس وشعرها.

يظهر المرض بشكل بقعة صغيرة أو ثغرات خالية من الشعر في فروة الرأس أو في الذقن أو حواجب العينين، تضرر فشوراً صغيرة. وفي بعض الأحيان يظهر الجلد المصاب أو يفرز بعض الإفرازات اسائلة، وتتصحم العقد اللمفاوية القريبة من موضع الإصابة.

القوباء مرض فطري يتغذى على مخلفات الجلد من بقايا خلايا ميتة .. والقوباء تصيب أي مكان في الجلد، وبالأخص فروة الرأس، وبين أصابع القدم وأظفار القدمين والإبطون وتسبب الحيوانات المستأنسة العدوى للإنسان وهي معدية من شخص لآخر، وينتقل عن طريق أدوات المريض كالأمشاط والصوف وما إلى ذلك، وينتشر بالخدش الناتج من الهرش من مكان إلى آخر من الجسم.

قشرة الرأس:

تتميز هذه العلة الشائعة التي تصيب فروة الرأس بوجود قشور بيضاء أو صفراء من الجلد الميت، ويعرف المرض طبيًا باسم التهاب لحد الزهمي، والقشرة تكسب المرء مظهرًا غير محمود لما يسقط منه من قشور على ملابسه. ولما يحدثه من حكة مستمرة، فإذا ما هرشت فروة الرأس هرشاً شديداً أدى ذلك إلى خدش الجلد، مما يسهل عدواه بالفطريات والبكتيريا التي لا تفترقه.

قد تعتمد العلة على الحواجب والرموش والأذنين ولأنف والرقبة. وفروة رأس كثيرها من سطوح الجلد الأخرى دائمة التخلص من الخلايا الميتة مستبدلة بها غيرها من الخلايا الجديدة، وعندما تسرع هذه العملية على صورة شدة يظهر قشر الرأس، والسبب الذي يدعو إلى هذا الإسراع ليس معروفاً تمام المعرفة. والغدد الزهمية هي تلك المثاث من الغدد الدهنية الدقيقة المتصلة بحدود الشعر التي تزب فروه الرأس، بعد مسؤولة عن هذه الحالة، وفي معظم حالات تقشر الشعر تصبح هذه الغدد مفرطة النشاط، وبدلك يصبح الشعر وفروة الرأس مفرطين في دهنية. وتعرف هذه الحالة بقشرة الشعر الزهمي، وتميل القشور إلى اللون المصفر. وتكثر قشرة الرأس في فصل لشتاء عندما تصاب فروة الرأس بالجفاف، قد يدخل عامل الوراثة في أحداث قشرة الرأس. ولكن السبب المباشر هو التهاب وتهيج الغدد الريبية العميقة تحت سطح جلدة الرأس.

علاج أمراض الشعر:

أولاً: تساقط الشعر:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي تستخدم ضد تساقط الشعر، وأهم هذه الأدوية ما يأتي:

١- عصير الجرجير مع الكحول الطبي.



تؤخذ أوراق طازجة من نبات الجرجير قبل أن يزهر وتمصر، ويؤخذ من العصير نصف فتجان، ويخلط بما يساويه من الكحول الطبي ويضاف له قليل من ماء الورد، ثم تدلك فروة الرأس بهذا المزيج مساء كل يوم حتى ينبت الشعر.

٢- الزعتر:

يؤخذ ٤ ملاعق كبيرة من الزعتر وتوضع على لتر ماء، ويوضع على نار ويغلي لمدة دقيقة واحدة، ثم يزاح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويدلك فروة الرأس ويعسل الشعر ويعمل هذا الغسيل يومياً عند النوم ولمدة ١٥ يوماً ثم بعد ذلك مرتين كل أسبوع.

٣ القراص مع الخل.



يؤخذ ٢٠٠ جرام من القراص المفروم أو المسحوق، وتضاف في وعاء على مزيج مكون من لتر ماء ونصف لتر خل عادي، ويترك المزيج على النار لمدة نصف ساعة، يصفى بعدها ويحفظ في زجاجة محكمة القفل. تدلك فروة الرأس من هذا المزيج يومياً ولمدة ١٥ يوماً.

٤- حذور لأرقطيون

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق جذر الأرقطيون تضاف إلى ماء كوب من الماء المغلي وتغلى وترك لمدة ٢٤ ساعة، ثم يصفى تماماً ويدلك به فروة الرأس تدليكاً جيداً مرة واحدة في المساء ولمدة ربع ساعة، وتكرر العملية كل ٢٤ ساعة ولمدة شهر.

٥- القراص و لزعر:

تؤخذ أوراق القراص وجدوره مع أوراق لزعر مسحوقه وتنقع في الماء لمدة ٢٤ ساعة، ثم تصفى ويستعمل عسلًا وذلك لفروة الرأس مرة كل يوم في الأسبوع الأول ومرتين في الأسبوع لمدة أسبوعين.



ثانياً: قشرة الرأس

١- الثوم والكحول الطبي:

تقشر أربعة فصوص من الثوم ثم تفرم فرماً ناعماً وتوضع في نحو ٥٠ ميلتر من الكحول الطبي في راحة محكمة الاعلاق وتترك تحت أشعة الشمس لمدة عشرة أيام. مع خصها عدة مرات، ثم يصفى ويدلك منه جلد فروة الرأس مرتين يومياً. ويستمر ذلك حتى الشفاء بإذن الله. مع ملاحظة غسل الشعر بشامبو الأطفال يومياً.

٢- بذر السفرجل:

تنقع ملء ملعقة صغيرة من مسحوق بذر السفرجل في كوب ماء ويعطى لمدة ٢٤ ساعة، ويدلك بماء هذا لمنقوع فروة الرأس مع التدليك الخفيف لمدة نصف ساعة يومياً عند النوم، ويجدد المنقوع كل ٢٤ ساعة، أي أنه يعمل أولاً بأول ويدوم المريض على هذا العلاج ليلاً لمدة شهر على الأقل.

ثالثاً: الثعلبة:

١ ريت حروع + مرهم كبريت + مرهم ساليسيليك ١٠٪، ويمكن الحصول على هذه المواد من الصيدليات، ويشترط أن تكون هذه المرهم طازجة، أي أنه لم يمض على تخزينها أكثر من سنة. تخلط هذه المجموعة بعضها مع بعض بمقادير متساوية من كل منهم (حجم حبة الترمس) في فنجان صغير تدهن فروة الرأس مكان الثعلبة تدلياً جيداً عند النوم مساءً مرتين يومياً ولمدة شهر، وتغسل فروة الرأس أو مكان الثعلبة قبل استعمال الخلط بالماء وتشيّفه جيداً، ثم تترك فروة الرأس بالمعجون.

٢- الثوم: يقشر عدة فصوص من الثوم، ثم تفرم جيداً ويعصر ماؤه ويدهن به مكان الثعلبة بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لمدة شهر.

٣- زيت الخروع يدهن مكان الثعلبة دلياً جيداً عند النوم وعند الصباح، ويستمر على ذلك لمدة شهر، ويجب غسل مكان الثعلبة وتشيّفها قبل كل استعمال.

٤ الخل يطللى مكان الثعلبة بالخل سب مرات في اليوم. وأول مرة تكون في الصباح، وآخر مرة عند الخلود للنوم، المرات الأربع الباقية أثناء النهار، ويستمر على ذلك حتى رجوع الشعر إلى طبيعته بإذن الله.

القوباء :

١- التفاح وزيت بذر الكتان:

تشوى تفاحة بكامل محتوياتها ثم تهرس جيداً دون أن تقشر، ثم يمرح المهروس بقليل من الزيت الحار الذي يعرف بریت بذر الكتان، ويمزج جيداً حتى تأخذ شكل المرهم، ويغطى مكان الإصابة طول الليل بهذا المرهم ويصفى يومية ولمدة شهر مع ضرورة تحفيف المناطق المصابة بعد الاستحمام.

٢- أوراق وأزهار البنفسج:

يؤخذ حفنة اليد من كل من أزهار وأوراق البنفسج وتقرم جيداً في وعاء به كوب ونصف كوب ماء، ثم يسخن على النار حتى يغلي ويترك على النار حتى يصبح حجم المقلّى كوباً واحداً دون المحتويات، ثم يصفى ويستخدم دهاناً بعد أن يبرد تماماً، وذلك بمعدل ٥ مرات في اليوم، بحيث يترك الدهن فوق مكان المصاب لمدة نصف ساعة في المرة الواحدة.

٣- مفروم الجزر الأصفر وزيت اليريتون:

يفرم الجزر الأصفر ويخلط مع زيت الخروج، ثم تدهن مواقع القوباء في فروة الرأس، وتذلك ذلكاً جيداً بمعدل مرتين في اليوم مع ضرورة غسل الموقع وتجفيفه جيداً قبل كل استعمال.

إزالة الشعر وتنعيمه :

١- يستخدم مزيج بكميات متساوية مثلاً ٥٠ جراماً من كل من زيت اليريتون وزيت الخروج وزيت اللوز المر، وتمرح جيداً ثم نوصع في قارورة ويؤخذ منها ليلاً ٤ نقط فقط، ونصرك بالأصابع فروة الرأس والشعر دون عنف ولمدة ١٠ دقائق متواصلة، ثم يمشط الشعر بـمشط متسع الأسنان ويهدوء، ثم يوضع على الرأس قبة أو منديل حتى الصباح، حيث يغسل الشعر بالماء الجاري ورغوة الصابون فقط، يستمر في الاستعمال ليلاً ولمدة شهر، وفي الشهر الثاني يكون الدهان مرة واحدة كل أسبوع، ويستمر على المداومة دون انقطاع، ويجب تناول الخيار



والجرد دون تقشير والجرجير لمدة شهر قبل استعمال الريت الثلاثي. ولا خوف من تساقط بعض الشعر في بادئ الأمر.

٢- زيت جذور نبات الأرقطيون مع كمية تساويها من زيت اللوز أوريث الرينون، وبذلك بالخليط هروء الرأس بمعدل مرة إلى مرتين كل أسبوع.

الشعر الخشن والجاف،

لتطرية الشعر الخشن والجاف يجب اتباع الآتي:

١- تدلك هروء الرأس بقليل من زيت الدرة الدافئ، وذلك برؤوس الأصابع. ولمدة ١٠ دقائق.

٢- يلف لرأس بمنشفة مبللة بالماء الدافئ ومعبورة جيداً مدة ١٠ دقائق.

٣- يغسل شعر بالماء المضاف له رعوء الصابون والمضاف له زيت الزيتون

٤- يكرر العمل كل يوم أو كل يومين، حتى يتم الحصول على شعر ناعم ولامع حسب الرغبة.

تجعيد الشعر الناعم،

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبه، وتضاف إلى لتر ماء. ويغلي على نار هادئة لمدة ٥ دقائق. ثم يصفى ويغسل به الشعر وهو هاتر دون غسله بالماء بعد ذلك. تكرر هذه العملية كل يومين إلى أن يتم تجعيد الشعر بالشكل المطلوب.

علاج الصلعة،

١- تبلل قطعة قماش بالكحول الطبي (يثانول وليس ميثانول) وتفرك بها الصلعة. ثم يحضر مريخ مكون من ريت الرينون وزيت الخروع بنسبة ١ إلى ٤. ويمكن إضافة ٣ فصوص مفرومة من الثوم إلى مريخ الريت المستعمل. وبعض المستحضر جيداً وتدهن به الصلعة، وتذلك لمدة دقائق بمعدل ٤ مرات في الأسبوع. ويستمر عمل ذلك حتى ينبت الشعر.

التخلص من الشعر الزائد لدى بنات حواء

يقى برحال عادة يصنع أماسات حواء فيقلعهن الشعر لرائد

١ - تؤخذ ملعقتان كبيرتان من مسحوق نبات السعد، وهو يشبه شمس إل أن ورهته عريضة، وله جذور على هيئة عقد ذات لون أسود رائحتها جميلة، توضع الملعتان في وعاء به نصف لتر (كوبان) من الماء على نار هادئة حتى درجة الغليان، ثم يستمر في الغليان، وتقلب العشبة مع الماء تقلباً مستمراً، حتى يتبحر نصف الماء ويصبح الملى المتبقي في الوعاء لرجاً يشبه القشده في الكثافة، ثم يترك حتى يبرد، ثم يوضع على المناطق المطلوب التخلص من الشعر منها، ولكن بعد أن يخلق الشعر تماماً أو ينتف أو لتخلص منه بأي طريقة، ويكون ذلك مصحوباً بالتدليك المستمر، ويتم هذا العمل يومياً عند الخلود إلى النوم، ويرك على الجسم حتى الصباح، ثم عند النهوض من النوم يؤخذ حمام، وتكرر هذه العملية يومياً أو يوماً بعد يوماً حتى يتم التخلص من أي شعرة تبت.

٢ - يؤخذ ماء مراره عنز بكر ويوضع في قنجان صغير، ويضاف له مسحوق الشاذر الأبيض (أومونيا)، ويعرك المريج جيداً حتى يتكون عجينة رحوه، ويتم التفاعل بين الأملاح الموجودة في ماء المراره والكوليسترول لمصاحب للأعلاح مع الأمونيا، حيث تحصل مركبات جديدة، ثم توضع هذه العجينة على أماكن الشعر بعد أن ينظف تماماً، وبذلك ذلكاً جيداً، ويكون ذلك عند الخلود إلى النوم، وفي لصباح تفسل الأماكن بالماء العاتر، ويكرر ذلك مرة كل أسبوع ولدة شهر.

٣ - يستخدم حمض المورميك دهاناً على الأماكن المر د التخلص من الشعر منها بعد تنظيف مكان الشعر بالحلاقة أو لتنف، ويكون الدهان كل أسبوع مرة واحدة ولدة شهر، ودالم يتواءم حمض المورميك فيمكن هرس كمية من النمل مع كمية قليلة من الماء ووضعها على المكان المراد التخلص من الشعر منه.

المكملات الغذائية:

حيث إن لشعر يحتاج إلى عذاء من معادن وفيتامينات وأحماض أمينية فيجب استعمال المكملات لانية للحصول على شعر متميز، وهي:

١- الأحماض الدهنية الأساسية:

وهي تمنع حفاف الشعر وتحسن من ملمسه، ويوجد مسبحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٢ كبسولات مرتين يومياً.

٢- غلديات ثيموسية نيئة:

تؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملجم يومياً، وهي تحث الجهاز المناعي، وتحسن قدرة الغدة على العمل، ويجب عدم استخدامه من قبل الأطفال.

٣- لتراهير:

تغذي الشعر وتقوي البصيلات وتحتوي على العناصر العدائية المهمة للشعر، ويؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً يباع في محال لأغذية الصحية.

٤ بيوتس واينوسيتول:

يرتبط نقص البيوتين بأمراض الحلد وسقوط الشعر، أما الإينوسيتول فهو حيوي لنمو الشعر، يؤخذ البيوتين بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات في اليوم، أما الأينوسيتول فيؤخذ بمعدل حبة صباحاً وأخرى مساءً، وجميعهما يباعان في محال لأغذية لصحية.

٥- فيتامين هـ:

وهو يريد من امتصاص الأكسجين الذي يحسن الدورة الدموية لفروة الرأس، ويحسن صحته ونمو لشعر يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً يباع في محال الأغذية الصحية

٦- لزنك:

يحث نمو الشعر عن طريق تعزيز جهاز المناعة، ويمصل استعمال جلوكونات الزنك، يؤخذ بمعدل قرص واحد يومياً يوجد في محال الأغذية الصحية أو الصيدليات.

٧- هيتامين ب المركب:

وهو مهم لنمو صحة الشعر يوحد بمعدل قرص واحد يومياً. يباع في الصيدليات.

تعليمات مهمة يجب اتباعها،

١ - تناول الكثير من الأطعمة المحتوية على البيوتين مثل الحميرة والأرز بني والبارالا والعدس والشوفا وفول الصويا ويدور دوار الشمس والتجور.

٢- لا تتناول الأطعمة التي تحتوي على البيض النيء.

٣- ارفد على لوح مائل مع وجود الرأس أسفل لمدة ١٥ دقيقة كل يوم للسماح للدم بالوصول إلى فروة الرأس.

٤- احذر استخدام المنتجات غير الطبيعية للشعر.

٥ تجنب معاملة لشعر بقسوة، فلا تستخدم فرشاة أو أمشاطاً ذات أسنان رفيعة، ولا تحفف شعرك بالمشفه واتركه ينشف تلقائياً، وكذلك لا تجففه بمجفف لشعر أو أدوات التسعين الأخرى. ولا تمشط الشعر حتى يجف تماماً.

٦- احذر من تناول هيتامين (أ) لمدة طويلة. حيث إنه يؤدي إلى سقوط لشعر.



الصداع النصفي

Migraine

الصداع النصفي هو حدوث اضطراب في الأوعية الدموية الموجودة في المخ، حيث تتسع أو تنقبض بصورة شديدة ويشعر المصاب بالنقبض في جانب واحد من الرأس، ويكون هذا النبض شديد الألم، وغالباً ما يصاحبه حساسية من الضوء والصوت بالإضافة إلى الغثاس والتقيؤ. يسمى الصداع النصفي أيضاً بالشقيقة أو الصداع الوعائي، لأن هذا النوع من الصداع غالباً ما يتضمن حدوث تغيرات في شرايين الرأس.

هناك نوعان من الصداع نصفي، وهما: النوع الشائع والنوع التقليدي. ويحدث الصداع النصفي الشائع ببطء، ويسبب ألماً حاداً، ربما يستمر من ساعتين إلى اثنتين وسبعين ساعة، وهذا الألم يكون حاداً، ويتركز غالباً في منطقة الصدغ أو خلف إحدى الأذنين، كما يمكن أن يبدأ خلف الرأس، وينتشر إلى أحد نصفي الرأس بالكامل. يصحب هذا النوع الشعور بالغثاس والقيء وعدم وضوح الرؤية والإحساس بوخر خفيف وتنعيم في الأطراف، قد يستمر لمدة ١٨ ساعة في بعض الحالات.

أما الصداع النصفي التقليدي فيشبه النوع الشائع السابق ذكره، ولكنه يكون مسبقاً بمجموعة من الأعراض تعرف بالفوحة أو النسيمة، تشمل اضطرابات في الكلام وضعف عاماً، واضطرابات في حاستي البصر والشم، وقد تشمل كذلك ظهور أضواء متألقة ومصاصات، وبعض لأشكال الهندسية البسيطة في مجال الرؤية، وعدم القدرة على الرؤية بوصوح يمثل أكثر الأعراض شيوعاً. والاضطرابات في الرؤية قد تظهر لمدة ثوان قليلة، أو تستمر لمدة ساعات، ثم ترول بعد ذلك.



وعادة ما يصيب الصداع النصفي لحزء الأسر من الرأس أكثر من النصف الأيمن، ويكون مركز الصداع في منطقة البعد فوق العين اليسرى، ويشعر المصاب بأن رأسه يكاد ينقجر من الألم.

ومرض الصداع النصفي مرض شائع الحدوث نسبياً، فهو يؤثر على نحو ١٠٪ من السكان، ويشكل المرض عند النساء ثلاثة أضعاف لرجال، فيكون لدى النساء بنسبة ٨٠٪ والرجال ٢٠٪.

وتحدث نوبات الصداع في أي وقت، فربما تحدث مره في الأسبوع أو مره أو مرتين في السنة، وغالباً ما تصاب به النساء بعد النهوض من النوم في الصباح الباكر.

يظهر الصداع النصفي عادة بين سن الثانية عشرة والخامسة و الثلاثين ثم تقل حدته بعد ذلك مع زيادة العمر، ولكن بالرغم من ذلك فإن الأطفال قد يعانون من الصداع النصفي، الذي يأخذ شكلاً أكثر انتشاراً في الرأس.

أسباب الصداع النصفي:

هناك أسباب عديدة من أهمها:

- ١- تقلب مستوى هرمون الأستروجين لدى السيدات في وقت الحيض، حيث ينخفض مستواه.
- ٢- يكون السبب وراثياً لدى فئة كثيرة من المصابين.
- ٣- الحساسية والإمساك والتوتر وقصور وظائف الكبد.
- ٤- النوم الكثير أو القليل والتغيرات النفسية والهرمونية.
- ٥- شمس المعرقة وومضات الأنور.
- ٦- عدم ممارسة الرياضة.
- ٧- التغيرات في الضغط الجوي.
- ٨- متاعب الأسنان.
- ٩- انخفاض سكر الدم.
- ١٠- لتدخين حيث إن النيكوتين وأول أكسيد الكربون الموجودين في دخان السجائر يؤثران على الأوعية الدموية، فتتقلص تعمل النيكوتين، وتتسع بفعل أول أكسيد الكربون.

- ١١- بعض الأطعمة مثل تشوكولاتة والموالح و كحول و لأطعمة الحمضية والجبن لمعتق والقشدة الرثية.
- ١٢- مرض التيفوئيد أو الدفتريا.
- ١٣- البهارات والمحليات الصناعية والزنجبيل ودبس السكر.
- ١٤- حبوب منع الحمل التي تحتوي على نسبة عالية من الأستروجين.
- ١٥- المثيرات النفسية.

أعراض مرض الصداع النصفي:

- تظهر أعراض تحذيرية قبل أن تبدأ نوبة الصداع مثل
- ١- تشوش في الرؤية، مثل المقدان الجزئي أو المؤقت للبصر.
 - ٢- رؤية ومضات من الضوء أو الألوان.
 - ٣- الشعور بوخز خفيف في جانب واحد من الوجه أو الجسم.
 - ٤- اضطراب حاسة الشم.
 - ٥- الشعور بالبرد أو سغبة الشديدة في تناول طعام معين أو تغير الحادة المزاجية.
 - ٦- الإحساس المفاجئ بالامتلاء بالطاقة أو التثاؤب المتكرر.
- الأدوية الكيميائية والعشبية والمكملات العشبية المستخدمة لعلاج الصداع النصفي.
- أولاً: الأدوية الكيميائية المشبعة

- ١- يستخدم دواء (Sumatriptan) Imrex وهو دواء حديث يخفف كثيراً من حدة نوبات الصداع النصفي وذلك عن طريق زيادة كميته لسيروتين في المح وفي دراسات إكلينيكية وحدوا أن ٨٢٪ من مرضى الصداع النصفي قد تحسنت حالتهم في أثناء ساعتين من العلاج، واختفى الألم تماماً في ٦٥٪ منهم. ولا بد من استعمال هذا الدواء عن طريق الحقن. هذا لدواء له أضرار جانبية مثل الدوار والخمول والقلق. كما أنه لا يناسب مرضى القلب ومرض ارتفاع ضغط الدم.

٢- دواء Etavil Endep (Amitriptyline) وهذا الدواء يخفف من الصداع النصفي، ويُعطى عن طريق الفم.

٣ دواء Valium (Diazepam) ودواء Sansert (Methysergide) ودواء Enderal (Propranolols) وجميع هذه الأدوية تستخدم للوقاية، وليس لعلاج النوبات الحادة.

ثانياً: الادوية العشبية

١- Ergotamin وهو مركب مفصول من فطر الأرعوب، وهذا الدواء الأكثر شيوعاً في تخفيف الصداع النصفي، وهو يوجد على هيئة مستحضر يباع في الصيدليات.

٢- Bio Rizin دواء يحتوي على مستخلص العرقسوس، وهو يحسن مستوى الطاقة ويساعد على تخفيف أعراض الحساسية، التي يمكن أن تسبب الصداع النصفي.

٣- الكافورية أو شجرة مريم Feverfew

نبات عشبي معمر يشبه إلى حد ما نبات البابونج. يحتوي على زيت طيار ولاكتونات، تستخدم على نطاق واسع لعلاج الصداع النصفي، يوجد مستحضر مقن يباع في محال الأعذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.



٤- الجنكة Ginkgo biloba:

الجنكة شجرة كبيرة معمرة، الجزء المستعمل منها الأوراق والبذور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وسالسيلات. تزيد خلاصة الجنكة الدورة الدموية وتخفف الصداع النصفي، يوجد مستحضر مقش يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل بمعدل قرص واحد مرتين يومياً

٥- الزيزفون ويعرف بالتيلو Linum:

نبات عشبي الجزء المستعمل منه الأزهار يحتوي على فلافونيدات وريت طيار وحمض الكافئين. يضاد التشنج ويخفف حدة الصداع النصفي. يؤخذ ملء ملعقة من أزهار الزيزفون، ويوضع في ملء كوب ماء مُفلّ، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب عند حدوث نوبة الصداع النصفي.



مزيج من الأعشاب يوجد على هيئة مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الزنجبيل Ginger:

يقوم الزنجبيل الطازج أو الجاف بتهدئة الصداع النصفي والصداع العادي. يؤكل قطعة من الزنجبيل عند الشعور بأعراض الصداع.

٨- الحبة السوداء Negilla:

يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من بذور الحبة السوداء وتحمص كما تحمص لقهوة، ثم توضع في قطعة شاش وتصر، ثم تستشق لمدة ٥ دقائق، ويكرر ذلك عند حدوث الصداع.



٩- العسل النقي Honey:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من العسل النقي عند الشعور بأعراض النوبة، حيث تزول النوبة تماماً بعد نصف ساعة.



١٠- بخار الماء والخل:

يوضع مريخ متساوٍ من الماء والخل في وعاء ويوضع على النار حتى الغليان، ثم يزاح من على النار وينك المريض على فتحة الوعاء مغطياً رأسه والوعاء بمنشفة. ويستنشق البخار لتساعد ويستمر في الاستنشاق ٧٥ مرة متصلة فيزول الصداع بعد ذلك، يكرر ذلك عند ظهور نوبات الصداع

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- زيت زهرة الربيع: وهو يعمل مصاداً للالتهابات بشكل عام، ومن صمنها الصداع النصفي، حيث يعمل على عدم انقباض الأوعية الدموية. يوحد منه مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب التعليمات.

٢- فيتامين ب٢. وهو يريد من تدفق الدم إلى المخ يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٣ روتين Rutin. وهو يخلص الجسم من السموم التي تسبب الصداع. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ملجم يومياً.

٤- مساعد الأنزيم Q10: وهو يريد تدفق الدم إلى المخ وتحسين الدورة الدموية. يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ملجم يومياً.

ملاحظة مهمة :

يمكن استخدام الوحز بالإبر الصينية لعلاج الصداع النصفي. كما يمكن استعمال طرق المصد لإخراج الدم العاسد من الجبهة بالاضافة إلى الحمامة.

نصائح يجب اتباعها :

- ١- تجنب الوجبات التي تحتوي على نسبة قليلة من السكريات وعالية في البروتينات.
- ٢- أضف إلى وجباتك اللوز والبقدونس والثوم والشمر والكربرة والأناناس الطازج.
- ٣- تجنب الأطعمة التي تحتوي على الحمض الأميني التيرمين والموجود في اللحوم المخزنة والموز والأفوكاتو والبيرة والكرفس والأسماك المعلبة ومنتجات الألبان والمادنجان والبطاطس والطماطم والخميرة والشوكولاتة.
- ٤- تجنب الملح والأطعمة المقلية.
- ٥- تناول الوجبات القليلة وإذا لزم الأمر. فتناول لوجبات الخفيفة بين لوجبات الأساسية للمساعدة على توازن السكر في الدم، الذي يؤدي اضطرابه إلى حدوث الصداع النصفي.
- ٦- لا تدخن وتجنب التدخين السلبي.
- ٧- قم يومياً بعمل تدليك للرقبة ومؤخرة الرأس.
- ٨- حافظ على التمرينات الرياضية المنتظمة والمعتدلة.

الضور العصبي Bulimia Nervosa

هو حال يتميز بنوبات عريية من الشراهة للطعام دون القدرة على السيطرة على النفس، حيث يتناول الشخص كميات كبيرة من الأطعمة عالية السعرات، يلي ذلك حدث النفس على لقيء أو تناول ملينات لتخليص الجسم من الطعام الذي تم طعمه أثناء النوبة. إن هذه مشكلة طبية نفسية وخطيرة في الوقت نفسه، وتحتوي على مضاعفات كامنّة غير آمنّة. والصور العصبي قد يؤدي إلى مشكلات طبية خطيرة منها النزيف الداخلي و لقرح ونقص سكر الدم، ومجّار المعدة، وتلف الكلى، وتوقف الطمث، ونقص معدل النبض، وضغط الدم وضربات قلب غريية.

إن أسباب الضور غالباً ما تكون نفسية، فهي عادة مرتبطة بالصمود. لشراهة قد تكون وسيلة يحاول المصاب بهذا المرض عن طريقها التعامل مع المواقف. هم يسمحون للشخص بتركيز انتباهه بعيداً عن المشكلات العاطفية غير المستحبة وغير المريحة. المصابون بالضور قد تتأهبهم الهواجس أيضاً لاستخدام التدريبات الرياضية كوسيلة للسيطرة على الوزن. هذا الخلل يصيب عادة النساء أكثر من الرجال خاصة في المهن التي تركز على المظهر.

الهواجس عن الوزن قد تنتج أيضاً عن عوامل اجتماعية في مجتمع اليوم. إننا محاصرون باستمرار بمقولة: إن النحيف هو أكثر قبولاً، والنحيف هو لأفضل. إن نحو واحدة في كل ثمانى فتيات من ١٣ - ١٩ سنة متضمنة لعدد من طلبة الكليات قد تصاب بأمراض الشراهة. في بعض الحالات كان أحد أسباب الشراهة للطعام هو سوء المعاملة. نساء كثيرات يبدأ معهن الشره للطعام سبب رفض حقيقي أو تخيبي للرجال. البعض الآخر نموذجيات وقمن بإنجازات كبيرة، ولهن مستوى عال اجتماعياً،



ولكنه لديهم تقدير منخفض لأنفسهن. إذ، كانت احتياجات المرأة العاطفية الأساسية لم تشبع في الطفولة، فهي قد تتوصل إلى اعتقاد أن مشكلتها ستحل إذا كانت فقط جذابة بالقدر الكافي (وهذا معناه لنحافة)، وهذا الهاجر يدفع للضرورة. يقال: إن هناك عنصراً عضوياً في هذا الحل، فمثلاً المصابون بحلل في الطعام يعملون للإصابة باختلال كيميائي مشابه للموجود في الأشخاص المصابين بالاكتئاب.

كلاهما لديه زيادة في معدل الهرمون المنشط للغدة الكظرية Adrenocorticotropic. هرمون يفرز من الغدة النخامية يثبط عمل خلايا T وبذلك تضعف لمناعه والمصابون بالضرورة قد تحتوي أجسامهم على معدلات قليلة من الموصل العصبي سيرونيون Serotonin، الذي قد يؤدي إلى التوق الشديد للنشويات البسيطة، الأغذية المعتادة في مرحلة نوبات الشره.

وعلى عكس المصابين بفقدان الشهية الذين تتضح عليهم علامات تحويع النفس. المصابون بالضرورة قد يعمون المرض لمدة طويلة قد تصل إلى عدة أعوام، لأن وريهم عادة يكون في المعدل الطبيعي، والشره والتحليص من الصعاب تفعل في السر. المظاهر العضوية للضرورة قد تكون غداً متورمة في الوجه والرقبة، تاكل طبقات أحياء في الأسنان الخلفية، أوعية دموية ممزقة في الوجه يورم الغدد النكفية مؤدية إلى شكل السنجاب الأمريكي. حرقان مستمر بالزور، التهاب في المريء، وقرحة فتق الحاحب لحاجز. كل ذلك ناتج عن الحث على لقيء، في بعض الأحيان، الملاحق والعصي المبلوعة التي تستخدم لأحداث لقيء، برال جر حياً، ذا أسوء استخدام المليينات فقد ينتج تلف الأمعاء، نزيف من الشرج وإسهال مستمر، كما أن سوء استخدام المليينات، يزيل البوتاسيوم والصوديوم من الجسم، مما يؤدي إلى اضطراب الألكتروليتات التي تؤدي إلى الجفاف، وتقلص العضلات. وفي بعض الأحيان توقف القلب. من العلامات الأخرى للضرورة سقوط الشعر، والجلد الأصفر، وتغيرات مكررة، وسوء راحة النفس، والضعف الشديد، والإجهاد العضلي، والدوار.

المصابون بالصورة العصبية عادة يشعرون بالذنب نحو أفعالهم، وذلك بسبب أنهم ربما ينجحون في ستر ذلك لسنوات حتى على آبائهم وأزواجهم. الرحلات إلى الحمام بعد الطعام والاختفاء المماجي لكميات كبيرة من الطعام والريارات المتعددة لطبيب الأسنان وتغيرات في المزاج قد يكون مظاهر أن هناك خطأ ما.

يقول الباحثون في المنظمة الوطنية للصحة النفسية وجامعة ديوك: إن نقص الهرمون المتحكم في الشهية قد يتسبب في أن المصاب بالاضور يفشل في الشعور بالشبع. إن طعام وجبة طاهرياً لا تثير في هؤلاء الأشخاص إمرار هرمون كوليسيستوكينين بانكريوزيمين. الذي يوجد في الأمعاء الرقيقة والمخ، يجب عليهم الاستمرار بلطعام بشراسة للشعور بالاكتهاء، ويمكن أن يكون هذا هو السبب الرئيس وراء الشره للطعام. وهناك دراسة أجريت في كلية طب بحاممة أيوا وجامعة ويسكونسين بأمريكا وجدت أن نقص الوزن كجزء من تدريب الرياضيين قد تؤدي إلى الضور العصبي. إحصائية على ٧٠٠ مصارع في المدارس العليا وجدت أن ٣٪ أصيبوا بصخب جوع تلاء قىء.

لا يوجد أدوية عشبية لعلاج الضور. ولكن هناك مكملات مهمة لها دور في علاج هذا المرض. وهي:

- ١- نظراً لأن متلازمة الضور تؤدي إلى نقص شديد في الفيتامينات والمعادن فإنه يجب أخذ مركب المعادن والفيتامينات المتعددة مع اوجبات، كما ينصح بها الطبيب المعالج.
- ٢- يؤخذ فيتامين (ب) بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ إلى ملجم يومياً. وهو ضروري جداً لأيض البروتين، ويحسن القدرة على التذوق، ونقصه يزيد الشهية.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه، وهو يقابل نقص البروتين، الذي بعد مشكلة خطيرة في الضور.
- ٥- خميرة البيرة: ابدأ بملعقة صغيرة يومياً ورتها إلى الضعف بعد أسبوع. والخميرة أحد المصادر الحيدة لفيتامين ب.
- ٦- عشب البحر: يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ - ٣٠٠٠ مجم يومياً بمد الجسم بالمعادن الأساسية وبالأخص اليود.
- ٧- فيتامين هـ يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً وهو ضروري لإصلاح الاسجة ومضاد أكسدة قوي جداً.



العدوى بفطر الخميرة

Yeast Infection

نعيش بعض الفطريات بشكل طبيعي داخل قناة المهبل، ومن ضمن هذه الفطريات فطر الكانديدا *Candida albica* ومعظم النساء يمكن أن يتعرضن إلى الالتهاب الفطري. وتتلخص أعراض هذا الالتهاب الفطري بالتهيج المهلي وإفراز كمية كبيرة من مادة بيضاء تشبه إلى حد ما الجبن وحرقان شديد، وتكون الأغشية حول المهبل ملتهبة وحمراء اللون. وعادة فإن الالتهاب الفطري الخميري يكون معتاداً أثناء فترة الحمل، نظراً لتغير درجة الحموضة ومحتوى السكر لإفرازات قناة المهبل. كما أن حبوب منع الحمل لها دور على المهبل تؤدي إلى الإصابة بهذا الالتهاب الفطري. ويقول المختصون إن استخدام اللولب يهيئ بيئة خصبة لنمو الفطريات بواسطة إنقاص الإفرازات الطبيعية لقناة المهبل. وبظراً لأن فطر الكانديدا ينتعش في وجود المواد السكرية، فإن النساء المصابات بمرض السكري يكن أكثر قابلية للإصابة بهذه العدوى الفطرية. وقد وجد أن التهاب الخميرة المهلي يمكن أن ينتقل عن طريق الاتصال الجنسي. وهذا يفسر لنا لماذا تعاني بعض النساء من التهاب فطري مزم. أو كما يسمونه معاود. هناك عوامل أخرى يمكن أن تسهم في عدوى المهبل الفطري مثل الحساسية، سوء أو نقص التغذية، عدم الاهتمام بالنظافة الشخصية واستعمال الكريوهدرات المكررة.

علاج العدوى بفطر الخميرة:

ينقسم علاج لعدوى بقطر الخميرة إلى ثلاثة أقسام، هي:

أولاً: العلاج بالمواد المشيدة، وهي

١- يستخدم علاج كلوتريمازول أو ميكونازول لعلاج العدوى الفطرية. وهي تباع على هيئة أقمع مهبلية أو دهانات موضعية. هذه الأدوية يمكن أن تسبب تحسناً لدى بعض السيدات اللواتي لديهن حساسية خاصة.

٢- دواء الكيتوكونازول المعروف بالتيرازول هو دواء خاص بفطر الكانديدا. وله تأثير جيد على هذا الفطر، وليس له أعراض جانبية.

٣- حمض البوريك وهو مستحضر على هيئة كبسولات، أثبتت أن له مفعولاً مؤثراً في نحو ٩٨٪ من الحالات ضد عدوى الفطريات.

ثانياً: الأدوية العشبية

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية في علاج العدوى بفطر الخميرة. وأهمها ما يأتي:

١- الصبر Aloe:



تحدثنا كثيراً عن الصبر في الجزأين الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب في عدد من الأمراض، والجزء المستعمل من الصبر هي عصارة الأوراق، التي تحتوي على مجموعة

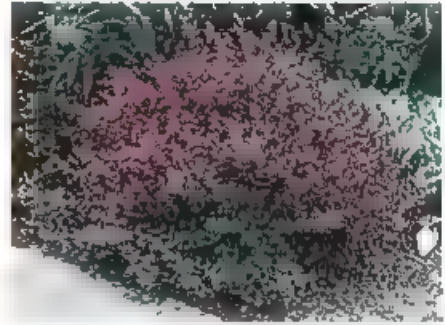
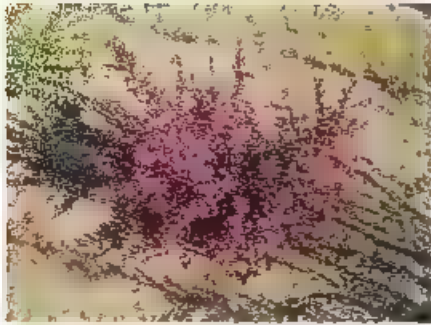
جلوكوريدات الأنثراكينون يستخدم على نطاق واسع لعلاج الأمراض الجلدية وضد الجروح و لحروق وصد العدوي ومشهور جداً بصمائه الشفائية.

تكسر أوراق صبر ويؤخذ من عصارتها المائية وتدهن موضعاً قناة المهبل من أجل تخفيف الحكة. كما أنه يمكن أن يستعمل كمسول مهبطي، حيث يؤخذ كمية من عصارة أوراق الصبار، وتحقق بماء دافئ ويغسل بها المهبل.

كما يمكن استخدامه عن طريق لفم، ويوجد منه مستحضرات مقننة حيث تؤخذ كبسولة واحدة عند النوم وأخرى في الصباح.

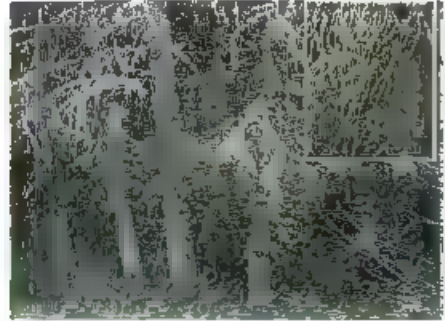
٢- نبات اليربريس Barberry

نبات معمر شائك يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار، له أوراق جلدية وارهار صفراء وثمار عنبية حمراء عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم *Berberis vulgaris* الجزء المستعمل من النبات الثمار العنبية ونحاء الساق والجذر. يحتوي اليربريس على قلويدات من نوع الأيزوكينوليس بما في ذلك مركب اليربرين والبرمابين. يستعمل اليربرين مضاداً قوياً للجراثيم وينبه إفراز الصفراء. والبرمابين مضاد قوي للجراثيم. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٣- الأوسنيا Usnea

هو عبارة عن أشنة تنمو متطلمة على جذوع بعض الأشجار، تحتوي على أحماض أشنية، أهمها حمض النيوريك وحمض الثامنوليك وحمض اللوباريك وحمض الستيكثينيك Stictic acid وحمض الإيفرنيك evermic acid وحمض الهاربانيك وحمض الدهر اكتايك Diffractaic acid وحمض البروبوسيترازيك Protocetracic acid.



من المعروف أن الأوسنيا لها تأثير مضاد للجراثيم والفطريات ومضادة للالتهابات وخافضة للحرارة، يوجد مستحضر على هيئة لوريذج Lozenge يؤخذ بمعدل ٢ إلى ٦ مرات في اليوم، وكل لوريذج يحتوي على ١٠٠ مجم من الأشنة الجافة يمكن أن يغلي ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الأشنة مع ملء كوب ماء، ويستمر العليان لمدة ٥ دقائق ثم يصفى ويعمل عسول لمهبل، شريطة أن يكون الغسيل دافئاً، حيث له تأثير مثير على فطر الخميرة.

٤- الثوم Garlic:

الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، مضاد للجراثيم و لميروسات والفطريات، يستعمل ضد الفطريات، لعدة يمكن عمل دش مهبل من خلاصة الثوم، حيث يؤخذ ٤ فصوص وتهرس ثم تنقع في ملء كوب ماء بارد لمدة ساعتين ثم يصفى ويعسل به المهبل، كما يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea:

حشيشة القنفذ لها فوائد حمية، وقد سبق الحديث عن فوائدها لعدد من الأمراض، نستخدم أزهار حشيشة القنفذ مصداً جيداً للفطريات، يمكن أن تؤخذ على هيئة غسول مهبل، وذلك بأخذ ملعقة طعام كبيرة من مسحوق حشيشة القنفذ ونقعها في ملء كوب ماء لمدة ٣ ساعات، ثم نصفى ويفسل بها المهبل يمكن استخدام حشيشة القنفذ عن طريق الفم بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثالثاً المكملات الغذائية.

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

١- بيوتين يستعمل على تثبيط الفطريات، يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- الأسيدوفيلس تحافظ على البكتريا النافعة في الأمعاء والمهبل، يؤخذ بمعدل ملء ملعقة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٣- فيتامين ب المركب: فيتامين ب المركب له علاقة بالعدوى بالخميرة. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً.

٤- فيتامين د: مهم جداً للنساء، حيث يقوم الجسم ومحاربة العدوى. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- السكر والماكهة بيئة صالحة لقطر الخميرة، وعليه يجب عدم استعمال أي مواد خالية حتى بعد الشفاء. كما يجب الامتناع عن منتجات الألبان عد الزبادي قليل الدسم.

٢- حافظي على المهبل والمنطقة المحاورة نظمة وخافة. وبعد الاستحمام استخدمى مجففاً، وتجنبى ملامسة المواد الكيميائية المهيجة.



العرق

Perspire, Sweat

العرق هو رشح ينتج عن حسم الإنسان عند تعرضه لظروف حاصه ويتكون في مجمله من الماء ومن بعض المواد الدائبة التي تمررها عدد في الجلد. وتنتشر على سطح الحسم بأكمله، لكنها تكون في مواضع معينة من الجسم أكبر وأكثر تركيزاً، فعلى سبيل المثال، نجد غدد عرقية كبيرة وكثيرة تحت الإبطين، وعلى راحتي اليدين وباطن الأقدام. ولا تعد هذه الغدد ذات أهمية تذكر في مساعدة الجسم على التخلص من فضلاته، بل إن أهميتها الأولى تتمثل في إنتاج العرق عندما يحتاج الجسم إلى التخلص من الحرارة. ولكن عملية التعرق في حد ذاتها لا تقوم بتحفيص درجة حرارة لجسم، ولكن يحدث هذا عندما يتبخر هذا العرق.

يعرق لناس في الجو الحار كما يعرقون في الجو البارد. وفي أثناء النهار وفي أثناء الليل وتتغير الكميات القليلة من العرق البارد حاناً تكون، وتسمى هذه العملية. التعرق غير الملموس، أما عندما يكون الجو دافئاً أو عندما يقوم الشخص بمجهود شاق فإن درجة حرارة الجسم تميل للارتفاع، وعندها تريد الغدد العرقية من نتاجها، ومن ثم تتجمع نقاط الماء على سطح الجلد ونقول حينئذ إن الشخص يتصيب عرقاً، وتسمى هذه العملية بالتعرق الملموس.

باحتفظ تحب المهاد أو الوطاء (حزء من الدماغ يوحد به مركز تنظيم حرارة الحسم) بدرجة حرارة الحسم ثابتة. ويتلقى هذا الحزء إشارات بضية من الدم الدافئ ومن مستقبلات الحرارة الموحودة في لحسم. ومن ثم يرسل إشارات عن طريق الأعصاب إلى الغدد العرقية، التي تقوم بدورها بإنتاج العرق كما يعمل التوتر



العصبي والإثارة أيضاً على إهاجة وحث الغدد العرقية. خاصة تلك الموجودة في اليدين والإبطيين. وعندما يتبخّر العرق، تطل بعض الرواسب الصلبة كاليوريا والأملاح عالقة بالجلد. والاستحمام المنتظم يعمل على وقف تراكم هذه الرواسب التي تسد مسام الجلد. وهناك مواد صناعية وطبيعية يمكنها إزله إفراز العرق من الإبطيين، تبع من أجل هذا الغرض، ومعظمها يحتوي على كلوريد الألمنيوم.

ومزيل العرق عبارة عن مواد مصنعة لتخفيف روائح الجسم الكريهة أو القضاء عليها أو إخفائها. وتولد عالية روائح الجسم الكريهة الخارجية عندما تتفاعل البكتيريا في عملية التعرق مع إفرزات الجلد؛ إذ ليس للعرق نفسه رائحة كريهة. وتحتوي مزيلات العرق عموماً على مواد كيميائية توقف نمو البكتيريا. كما يحتوي العديد منها على عطر يخفي الرائحة الكريهة. وتعمل بعض مزيلات العرق، المسماة مضادات التعرق على خفض مقدار العرق.

وأكثر ما ترتبط كلمة مزيل العرق بالمنتجات التي تكافح رائحة الإبط. وتصنع مزيلات العرق لاستعمالها في الأقدام وراحتي الكف والإبطيين ومنطقة الأعضاء التناسلية، وكذلك للحد من الروائح المنبعثة من المنتجات الناتجة عن العمليات الحراحية والاعتلالات الأخرى. وتصنع مزيلات العرق، ومضادات التعرق على شكل معاجين وسوائل للدهن أو الغسل أو على شكل قضبان أو رداد. وتحتوي عناصر المضادة للبكتيريا في مزيلات العرق، على أملاح لزنك أو المعنسيوم. وكلوريد البنزوثيوم، والتركلوسان. أما الألومنيوم والزركونيوم والمركبات المصنعة من الزركونيوم والألمنيوم معاً وهي الموجودة في غالبية مضادات التعرق فتعمل على لحد من التعرق.

لقد كان أكثر المكونات المضادة للبكتيريا شيوعاً في مزيلات العرق ومضادات التعرق حتى عام ١٩٧٢م، مادة كيميائية تدعى سداسي الكلوروفين. وقد حظرت إدارة الأغذية والأدوية الأمريكية من استعمالها في مواد التجميل بعد أن أثبتت أبحاث أنها قد تؤذي الجهاز العصبي.

أما طريقة علاج العرق بالأعشاب الطبية فهي كما يأتي:

١- طريقة علاج التعرق الغزير في القدمين وتحت الإبط وغيرها من أجزاء الجسم. تغسل المناطق التي تتعرق بغرارة بالماء والصابون وتحفف تماماً، ثم



دهن بصبغة الكُنْبَاث وطريقة تحضير الصبغة هي وضع نحو ١٠ جرامات من عُصَان ثَبَات الكُنْبَاث الجافة والمجروشة مع ٥٠ جراماً من لكحول الطبي، والذي يعرف لدى العامة بالسبيرتو في زجاجة محكمة السد، وتوضع في مكان دافئ لمدة إسبوعين مع حصصها جيداً مرة كل يوم على الأقل، ثم بعد انتهاء مدة يصفى وتوضع الصبغة في زجاجة أخرى محكمة السد. وتدهن الأماكن التي تقرر كميات زائدة من العرق بجرء من هذه الصبغة بمعدل مرة واحدة في اليوم.

٢ يضاف ٤٠ جرام من مجروش أورق المرمية الجافة إلى نصف لتر ماء مُغْلَى، ويترك مدة ٦ ساعات ثم يصفى بعد ذلك ويشرب منه مقدار ملعقة كبيرة عدة مرات كل يوم.

٣ يغلى ما بين ٥ - ١٠ لتر من الماء، ويضاف إليه نحو ٢ كيلو من أوراق الجوز الأخضر أو اليابس (كيلو حرام فقط من اليابس) ويستمر في غليه لمدة ٥ دقائق، ثم يراح من على النار ويترك جانباً لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويستعمل هذا المُغْلَى بعد الانتهاء من الاستحمام، حيث يضاف إلى كمية الماء الأخيرة التي يستعملها الشخص ويغسل بها كل لجسم. هذه الطريقة تستخدم للحد من إفراز العرق الغزير في أنحاء الجسم.

٤ تسحق كمية من فشر الرمان سحقاً ناعماً، ومن ثم ينظف تحت الإبط بالماء والصابون، ثم يفرك الإبط بقبيل من هذا المسحوق، ويكرر ذلك مرتين يومياً، لحين الحصول على النتيجة المطلوبة. وهذه الوصفة للتخلص من رائحة الكريهة تحت الإبط.

٥ - تستخدم كربونات الصوديوم لتخفيف رائحة العرق تحت الإبط، وذلك بوضع كمية بسيطة من هذه المادة تحت الإبط بعد غسلها وتحفيقها ويكرر العمل بشكل يومي.





العقم

Infertility

العقم هو عدم قدرة الزوجين أو أحدهما على الإنجاب. وقد يكون كل من الرجل والمرأة قادراً على الإنجاب مع شريك مختلف. ولهذا السبب فإن عدم الخصوبة يعد حالة شخصين بوصفهما زوجين أكثر من كونهما شخصين منفردين. وقد يكون عدم الخصوبة مؤقتاً، ومن الممكن علاجه. كما يمكن أن يكون مستديماً. وتسمى عدم الخصوبة المستديم عقمًا. والزوجات اللاتي تحدث لهن حالات إحاض مستمرة بعدد أيضاً عديمات الخصوبة.

أسباب العقم:

قد يكون عدم الخصوبة نتيجة لتطورات غير عادية، أو وظيفة غير عادية، أو مرض يصيب جهاز الإنجاب. وفي بعض الأحيان، يمكن إرجاع سبب الحالة إلى خلل معين لدى الرجل أو المرأة. ولكن في كثير من الأحيان، تنجم عدم الخصوبة عن عدد من الأسباب، تشمل الطرفين كليهما. وفي نحو حمسي حالات عدم الخصوبة، يرجع السبب في الغالب إلى اعتلال الرجل. وفي مثل هذه الحالات، تكشف التحاليل المخبرية للسائل المنوي لرحل عن غياب النطاف (الحيوانات المنوية) أو قلة عددها، أو أن نسبة عالية منها لا تعمل بصورة طبيعية، ويمكن في هذه الحالة تشخيص أي حالة عُدية أو عدهى. ومن الشائع جداً على كل حال عدم وجود سبب محدد، والمنة لدى المرأة هي السبب الرئيس في ثلاثة أخماس حالات عدم الخصوبة. ويشمل نحو نصف هذه الحالات تسداد قناتي فالوب لدى المرأة. وتنقل هاتان القناتان البويض من المبيضين إلى الرحم. ويحدث الإخصاب عادة في واحدة من هاتين القناتين. وتحول

قناتا فالوب المسدودين دون دخول البيوض إلى الرحم، ويحدث مثل هذا الانسداد عادة نتيجة لعدوى بالأمراض التناسلية.

توجد علتان لدى النساء يمكن أن تسببا عدم الخصوبة وهما اللاباضة (انقطاع الإباضة) والانتداد البطاني لرحمي (التهاب بطانة الرحم) واللاباضة هي فشل مبيضي المرأة في إطلاق البيوض. ويسبب انقطاع اللاباضة علة لها علاقة بالعدد الصماء، وبصورة خاصة المبايض، والوطاء و لعدة لحامية، والانتباز الباطني الرحمي مرض يصيب جهاز التوالد لدى المرأة، وقد يسبب ضرراً لوظيفة المبايض وغيرها من أعضاء التكاثر.

هل هناك علاج للعقم؟

هناك ثلاثة أنواع من العلاج. هي

أولاً. العلاج الجراحي والأدوية المشيدة

يمكن في الغالب علاج عدم الخصوبة الناجم عن عمل تركيبة في جهاز التوالد. مثل انسداد قناتي فالوب عن طريق الجراحة. ويستخدم الأطباء المضادات الحيوية لعلاج عدوى جهاز التكاثر. ومن الممكن أن يؤدي العلاج بالهرمونات إلى القضاء على عدم أداء الفدد لوظائفها بصورة سليمة.

طور العلماء مختلف الطرق التي تساعد الزوجين على التغلب على مشكلة عدم الخصوبة، عندما يصبح العلاج الآخر غير فاعل. فهناك طريقة تسمى التلقيح الاصطناعي، وهي حقن سائل الرجل لمنوي في رحم المرأة، ويمكن أخذ السائل المنوي من زوج المرأة وفق تقنية تسمى التلقيح في الأنابيب، حيث تنقل البيوض من رحم المرأة، وتلقح في المختبر بالسائل المنوي لمأخوذ من زوجها، وتدخل البيوض الملقحة بعد ذلك في رحم المرأة، حيث يمكن أن تتطور واحدة أو أكثر منها ليصبح حيناً عادياً، ويسمى الأطفال الذين يولدون نتيجة لعملية التلقيح في الأنابيب أطفال الأنابيب.

ويستخدم بعض أطباء العرب وسيلة تسمى نقل الجنين، تمكن المرأة التي لا تستطيع إنتاج البيوض من الحمل والولادة، ووفق هذه الطريقة، فإن الأسى الماتحة تلحق بويضاتها صناعياً من زوج المرأة العقيم وبعد أيام قليلة ينقل الجنين من رحمها



إلى رحم المرأة العقيم. وفي طريقة أخرى تستخدم في غير البلاد الإسلامية تعرف بالإبانة، تصنع المرأة المانحة حاملاً عن طريق التلقيح الصناعي مسائل متوي مأخوذ من شريك ذكر هو أحد زوجي عدم الخصوبة، وتحمل المانحة التي تسمى لأم بالإبانة الطفل في رحمها وتلد وبعد ذلك بتولى الزوجان عديم الخصوبة العناية بالطفل وطبعاً، للشرعة الإسلامية الفراء حكمها في كل حالة من هذه الحالات

ثانياً: العلاج بالادوية العشبية:

يوجد عدد من الأدوية العشبية تحفز حركة الحيوانات المنوية، وأهمها ما يأتي:

١ نبات الأستراجلس Astraglus

الأستراجلس نبات معمر له ساق معطى بالشعر، ويصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، ويعرف علمياً باسم Astragalus membranaceus. والجذر المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على أسبارا حين كالسيوسين، وفورمونونيتين، وأستراجلو كوزيدات وستيرونات وكوماتاكنين. يستخدم لتحفيز حركة الحيوانات المنوية. ويجب عدم استخدامه في حالة الإصابة بالحمى.

تعمل خلاصة من مسحوق الجذر، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتوضع على ملء كوب ماء مُعلّى وتترك لمدة ١٥ دقيقة. ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٢- الفشاغ Sarsapanilla



تسمى بالعشبة الرومية والمقرية، وهي شجرة متسلقة خشبية معمرة، يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار، تعرف علمياً باسم Smilax spp. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية وستيرونات، بما في ذلك بيتا سيتوستيرونول وتشاء وراتنج وحمض السارساييك ومعادن. تستخدم خلاصة

الجذور لتحفيز الحيوانات المنوية وزيادة عددها.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر، وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم.

٣- داميانا Damiana

وتعرف بالزداغ الشديق، وهي عشبة معمرة يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم Turnera c. fusa و لجزء المستخدم من هذه العشبة لأوراق التي تحتوي على أروتين بنسبة ٧٠٪ وريت طيار، وأهم مركباته دلتا كادينين وثيمول وحلوكوريدات سيابوجينية وراتنج وصمغ. تستعمل مولدة للتستوستيرون ومقوية ومنبهة ولعلاج العقم، يوجد مستحضر مقمن منها يباع في محال الأعذية لصحية، تؤخذ حبتان بعد كل وجبة.

٤- اليوهيمي Yohimb

شجرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، تعرف علمياً باسم Coryuanthe Yohimbe. الجزء المستخدم للحاء (قشور السيقان) التي تحتوي على



قلويدات من مجموعة الأندول. وأهمها قلويد ليوهمبين وأصباغ وحمض الغمض. يستخدم قلويد ليوهمبين لمواجهة المعز لحنسي. ويستخدم منبهاً جنسياً لرجال ويجب عدم استخدام قلويد الليوهمبين إلا تحت إشراف طبي. ويخضع استعماله في بعض البلدان لقيد قانونية. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي بعض محال الأعذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- حشيشة الملاك Chinese Angelica:

حشيشة الملاك الصينية عشبة معمرة، يصل ارتفاعها إلى مترين خصراء زاهية وسيقانها جوفاء. تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستخدم من العشبة الجذور الزاحف تحت سطح التربة، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (هثايد البوتيليد، ليفوستيليد، وترينيات أحادية بصفية، كارفاكرول). كما تحتوي على فيتامين ب١٢ وكذلك بيتاسيتوستيرول.

تستخدم جذامير حشيشة الملاك مقوية ومطمنة، ومقوية للدم، ومضادة للتشنج. وتنظم لعادة الشهرية لدى المرأة وتفرج آلام الحيض وتعالج العقم لدى المرأة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق جذور العشبة وتوضع على ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً.



ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية لكن أهم هذه المكملات ما يأتي

١- معدن السيلينيوم. يؤدي نقصه إلى انخفاض عدد الحيوانات المنوية وقد تم الربط بينه وبين العقم عند كل من الرجال و النساء. يؤخذ ٢٠٠ ٤٠٠ ميكروجرام يومياً.

٢ فيتامين ج يعد فيتامين ج من أهم الفيتامينات لإنتاج الحيوانات المنوية، فهو يمنعها من التجمع والتكتل، ويزيد من حركتها. يؤخذ بمقدار ما بين ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات، يوجد منه مستحضر مسحوق يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- فيتامين هـ يعمل هذا الفيتامين على توارن إفراز الهرمونات، وهو الهرمون الذي يحمل الأكسجين للأعضاء الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات الموصى بها من الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤ أوكتاكوزانول هو من حنين القمح يساعد في إنتاج الهرمونات، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- ل- أرحنين: أحد الأحماض الأمينية التي تلعب دوراً في زيادة عدد الحيوانات المنوية وفي حركتها. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين أ: وهذا فيتامين مهم جداً لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

٧- فيتامين ب المركب. من أهم الفيتامينات لعمل الغدد التناسلية. يؤخذ بمعدل ٥٩ مجم مرة واحدة في اليوم.

٨ حمض بارافينوبنزويك له دور كبير في استعادة الخصوبة لدى بعض الحيدات، يؤخذ بمقدار ٥٠ مجم يومياً.

٩- المنجنيز: معدن جيد يحافظ دائماً على إفراز الهرمونات الجنسية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها :

- ١- لا يؤخذ أي دواء خلاف ما يوصي به المختص.
- ٢ بحب تناول غذاء لا يحتوي على الدهون الحيوانية والمقويات ولسكريات والأطعمة السريعة. أكثر من تناول الخضراوات والمواكه طريجة والبدور وحبوب لقاح النحل وعذاء ملكات النحل والقرع العسلي ذي اللون البرتقالي.
- ٣- تؤثر المعادن الثقيلة مثل الرثيق والررنيج والرصاص والكاديوم على عملية التبويض. حاول تحليل الشعر للتأكد من خلو الجسم من هذه المعادن.
- ٤ يجب تجنب التدخين والمشروبات الكحولية. حيث إنها تؤدي إلى حفص الحيوانات المنوية لدى الرجال. وقد يمنع عرس البويضة لللقحة لدى النساء. يعيد الالتزام لشديد بعداء حال من الجلوتين وهو البروتين الذي يوجد في لقمع والشعير والجو در. حيث مكن هذا الالتزام النساء من الحمل بعد أن كن غير قادرات.
- ٥ لا تؤجلين الحمل الى ما بعد الثلاثينيات. حيث إن لخصوبة تبدأ في الانحماض عند ذلك السن.
- ٧- تناول الكافئين يعيق الحمل عند بعض السيدات.



العلاج المثلي

Homeopathy

بعد العلاج المثلي ضرماً من لطب تستخدم فيه لعلاج بالطبيعة، ويعتمد هذا العلاج على مبدأ «داوني بالثي كاسب هي الداء» وهذا يعني أن الأشياء المسببة للمرض في حالة تعاطيها بكميات كبيرة يمكنها بالفعل المساعدة في الشفاء من المرض إذا تناولها المريض بجرعات مخفضة.

والعلاجات المثلية تصنع عادة من المشتقات النباتية والحيوانية والمعدنية، وتشرف على تنظيمها هيئة الدواء الأمريكية (FDA).

كتشف هذا النوع من العلاج في أواخر القرن الثامن عشر بواسطة الدكتور هانيمان وهو طبيب ألماني الجنسية. ولم يحظ هذا العلاج بالشعبية إلا في منتصف وأواخر القرن التاسع عشر بالولايات المتحدة. وفي ذلك عصر كان ١٥٪ من أطباء الولايات المتحدة يمارسون العلاج المثلي. ومع تقدم الطب لحديث والعقاقير الدوائية تراجعت شعبية العلاج المثلي تراجعاً شديداً. غير أنه مع عودة الاهتمام بالعلاجات العشبية أثناء القرن العشرين انتعش هذا نوع من العلاج من جديد وشهد صعوداً كبيراً.

كيف يعمل العلاج المثلي؟

يعمل العلاج المثلي على مستوى كهرومغناطيسي حسي، وإن كان بعبارة أقوى، ويعمل بلطف على تقوية رد الفعل العلاجي والمناعي بالجسم. والمعلول المثلي المستعدم للعلاج يعني تنشيطه في عملية يطلق عليها اسم الهمز Succussion للتأكد من أن المادة الأصلية للعلاج تم تخفيفها.



تؤثر العلاجات المثلية في رشح الأنف الذي تسببه الحساسية، وحمى القش (النس)، والصداع النصفي، والتهابات المعدة، والإصابات، والربو الناجم عن الحساسية، وإسهال الأطفال الحاد، والالام العضلية الليفية، والأنفلونزا، ومن أشهر العلاجات المثلية وما يمكن أن تعالجه من أمراض ما يأتي

نبات الأقونيطيس لعلاج أعراض ما قبل الطمث، وتوم سيبا لعلاج الحساسية ونزلات البرد، ونبات آيس لعلاج لدغات النحل، وزهرة العطاس لعلاج آلام العضلات وكدمات والالتواءات، والبلادونا لعلاج أعراض ما قبل الطمث وأعراض الفورات الساخنة في سن اليأس، والبريونية لعلاج الإمساك وحفاف المهبل، والأدريون لعلاج الجروح وسحجات، والبابونج لعلاج آلام الأذن وأعراض ما قبل الطمث، ولسيميكيوجا لعلاج الاكتئاب والقلق وأعراض ما قبل الطمث والتكوكولاس لعلاج الاكتئاب والأرق، والحفظل لعلاج تقلصات الطمث والتهيج، والشوكرن لعلاج ألم الثدي والتورم، والميرون لعلاج غثيان الصباح عند الحوامل، والحليسيميوم لعلاج الصداع، وكبريت هيبار لعلاج الكحة المزمنة والإفراوات، وغنا طيا أمارا لعلاج الحزن والاكتئاب، وعرق الذهب لعلاج الغثيان، ولاشيريس لعلاج أعراض ما قبل الطمث والصداع والألم ومخدرات سن اليأس، والليدام لعلاج الالتواءات، وقوسفات المنسيوم لعلاج تقلصات الطمث والاسمخ، والحدور المقىء لعلاج البواسير والإسهال ولإمساك، ولساتيللا لعلاج لغثيان والعدوى الجرثومية، والسيليكا لعلاج الكحة ولاهرارات، والكبريت لعلاج الأنسجة المؤلمة عند اللمس والكحة.

وبعد نقص البرهان العلمي المقنع عقبة تحول دون تقبل الأطباء لمبدأ العلاج المثلي، ويؤمن منقدوه هذا الأسلوب بأن الأدوية المستخدمة فيه نظراً لكونها مخففة جداً، فإن الأثر الذي تحدثه على المرضى يكون أثراً نفسياً فقط، وبالرغم من ذلك فإن دراسة استطلاعية شملت ١٠٧ تجربة إكلينيكية نشرت نتائجها في المحلة الطبية البريطانية British Medical Journal في عددها الصادر في شهر فبراير لعام ١٩٩١م، التي أوضحت أن ٨٠٪ ممن شملهم الاستطلاع كانوا مؤيدين للعلاج المثلي وهناك دراسات أخرى بالمجلات العلمية البريطانية قدمت الدلائل على أن العلاجات المثلية مفيدة في علاج الحساسية والربو والصداع النصفي والأنفلونزا وحمى القش.

وفي إحدى الدراسات المهمة التي نشرت في مجلة The Lancet ذكر أن لعلاج المثلي أظهر فاعلية تفوق العلاجات التي تعطى لمجرد إراحة المريض بنفس Placebo بمقدار ضعفين ونصف، وذلك في علاج مشكلات صعبه مثل التهاب المفاصل والحساسية والدوالي وآلام الجهاز العصبي.

وبالرغم من أن مبيعات العلاج المثلي في تزايد مربع بلفب نسبه ٢٥٪ سنوياً، حسب إحصاء المركز القومي للعلاج المثلي، فإن هذا النوع من الطب التكميلي طالما تعرض لانتقادات عنيفه من المجتمع الطبي التقليدي. فإذا كنت تبحث عن مشورة من ممارس للعلاج المثلي، فتأكد من أن هذا المعالج طبيب حاصل على مؤهل من إحدى كليات الطب، وسال عن المكان الذي حصل فيه مؤهل أم لا، والترحيص بممارسة المهنة مطوب فقط في ثلاث ولايات أمريكية في الوقت الحالي، وهي أريزونا وكونيكتيكت ونيمادا. ولا توجد إرشادات أن العلاجات لمثلية الحقيقية مخففة التركيز إلا أنه قد ينجم عن استخدامها تفاعلات حساسية. كما قد يكون من المحتم أن تستشير طبيبك قبل تناول أي مادة مجهولة لك.





العلاج بالضغط

على الخفين والكفين

يعرف العلاج بالضغط على مواقع أو نقاط على القدم و اليد تتبع أو تتصل بالقدم وأعضاء الجسم الرئيسة، وعن طريق التأثير على هذه الأجزاء من الجسم باستخدام الضغط فوق لمناطق الخاصة به والموجودة على القدم أو اليد يمكن إحداث تأثير على المناطق التي تتصل به هذه الأماكن داخل الجسم.

يعرف هذا النوع من العلاج بعلم المنعكسات Reflexology وهو علم وفن، فهو كعلم يحتاج إلى مهارات ومعلومات يجب أن يلم بها القائم بالعلاج باستخدام هذا العلم؛ وهو فن لأنه يحتاج إلى نوع من الإخلاص والحب من الشخص القائم به.

يقوم علم المنعكسات على اعتقاد مؤداه أن كل جزء من القدم أو اليد يتبع جزءاً من الجسم. عندما يمرض الجسم أو يقع تحت ضغط يصبح الجسم في حالة عدم توازن، ويظهر ذلك على المناطق الحساسة بالقدم أو اليد لتحديد الجزء من الجسم الذي ينع به الممرض أو الخلل، وبواسطة الضغط على هذه النقاط الانعكسية يحدث تنبيه لأجزاء الجسم التابعة لها فتحسن الدورة الدموية ويسترخي الجسم كله ويصبح في حالة توازن.

يعد علم المنعكسات طريقة سهلة وطبيعية متكاملة، حيث يعمل على استئثار عمليات الشفاء بذانية بالجسم، وبذلك يمكن علاج كثير من الحالات مثل آلام الظهر ومشكلات الدورة الدموية والإمساك وضغط الدم المرتفع وعدم التوازن الهرموني والأرق والصداع النصفي وأعراض القولون العصبي والتوتر.

وبالرغم من أن النقوش القديمة تشير إلى أن قدماء المصريين واليابانيين والصينيين تعاملوا مع القدمين وليديين في الوصول لصحة أفضل لأنه في أوائل القرن العشرين وضع دكتور وليام هتزجير لد نظرية علم الانعكاسات أو ما سماه علاج المنطقة. وصارت هذه الأخيرة أساساً لتعلم الانعكاسات العصبية.

يؤمن الممارسون في هذا المجال بأن المسارات العصبية موجودة في جميع أنحاء الجسم، وعند انسداد أي من تلك المسارات يشعر الجسم بعدم الراحة. ويساعد علم الانعكاسات على تجديد الحيوية بمسارات الطاقة بحسد للإنسان ويعيده ثانية إلى حاله الاستقرار أو لتوازن العضوي Homeostasis، وتنص نظرية علاج المنطقة Zone therapy التي اشتق منها علم الانعكاس العصبي على أن هناك عشر مناطق تنتشر في جميع أنحاء الجسم، خمساً منها على الحجاب الأيمن والخمس الأخرى على الجانب الأيسر. وتسير الانعكاسات العصبية أثناء تلك المناطق مثل الأسلاك الكهربائية في منازلنا. وتستخدم تلك المناطق في تحديد المواقع المختلفة للانعكاسات العصبية على القدمين واليدين. وجميع أجزاء الجسم داخل منطقة واحدة تتصل بالمسارات العصبية ولها مناطق انعكاس مناظرة لها على القدمين واليدين. لقد وجد أن مشط القدم يمثل الصدر والرتتين ومنطقة الكتف، وأصابع القدم تمثل الرأس والعنق. والقوس العلوي من الخف يمثل الحجاب الحاجز وأحشاء أعلى البطن، أما القوس السفلي فيمثل أحشاء الحوض وأحشاء أسفل البطن، أما الكعب فيمثل أعصاب الحوض والعصب الوركي المعروف بعرق النسا. أما خارج القدم فتمثل الذراع والكتف والورك وساق والركبة وأسفل الظهر، ودخل القدم يمثل العمود الفقري. ومنطقة الكاثل تمثل الأعضاء التناسلية ومنطقة الحوض.

ويرغم العديد من الممارسين أن باستطاعة علم الانعكاس العصبي أن ينطف الجسم من السموم وأن باستطاعته زيادة تدفق الدم والمساعدة في إنقاص الوزن، كما يمكنه تحسين صحة جميع أعضاء الجسم. ويزعم البعض أن علم الانعكاس العصبي فاعل في علاج العديد من الأمراض الخطيرة. ويقول من جربوا العلاج بالصفط على مواقع أجزاء أعضاء الجسم في القدمين إنهم شفيوا من حالات الحساسية والصداع ومشكلات الجيوب الأنفية والربو وأوجاع الظهر ومتلازمة النفق الرسغي والإمساك وحصى الكلى ومشكلات الطمث والتهاب المفاصل ومشكلات البروستاتا، وتقليل التوتر وزيادة الاسترخاء وتحسين الدورة الدموية، واستعادة الحيوية والنشاط.



وفي العصر الحديث زاد الاتحاد نحو اللجوء لوسائل طبيعية في الوقاية والعلاج، ففي المجال الرياضي أمكن استخدام العلاج بتدليك المنعكسات في أثناء نماذجها المختلفة لأغراض تخليص الرياضي من بعض الحالات المرتبطة بالتعب والإجهاد ولزيادة سرعة استعادة الشفاء.

ما هي الأسس الفسيولوجية للعلاج بتدليك المنعكسات؟

من المعروف أن الجسم يستجيب لأي مؤثر خارجي، وعن طريق الأعصاب الحسية المنتشرة بالجلد تنتقل أي استشارة إلى الجهاز العصبي المركزي، الذي يقوم بدوره بالاستجابة في شكل إشارات عصبية توجه إلى أجزاء الجسم المختلفة، التي تؤدي وظائف معينة استجابة لهذه الاستشارة التي حدثت. إن أسسط وأكثر الأمثلة شيوعاً لتوضيح ذلك حينما يتم الطرق أسفل مفصل الركبة من الأمام، هذه الاستشارة تنتقل إلى الجهاز العصبي عن طريق الأعصاب الحسية، وهذه بدورها تقوم بإصدار إشارات عصبية حركية تنبه العضلات لمفصل الركبة لتقبض. ويلاحظ حدوث استجابة سريعة بحركة الطرق التي تمت أسفل مفصل الركبة بحركة مد مفصل الركبة، وهذا ما يسمى بالمنعكس Reflex.

يتميز الجلد عند الإنسان باحتوائه على مستقبلات حسية مختلفة، هذه المستقبلات الحسية يمكنها استقبال الأحاسيس الخاصة بالألم والبرودة والحرارة والضغط والاهتزاز وتقوم بنقلها إلى هذه المستقبلات الحسية، تكون مورعة على الجلد بحيث يحتوي السنتيمتر المربع الواحد من الجلد على المستقبلات الحسية مثلاً: مستقبلان حسيان للحرارة، وثنا عشر مستقبلاً حسياً للبرودة، وخمسة وعشرون مستقبلاً حسياً للمس، ومائة وخمسون مستقبلاً حسياً للألم، وفي إطار ما سبق فإن استخدام أي نوع من الضغط أو التدليك سيحدث استشارة للجلد، مما يؤدي إلى حدوث استجابات فسيولوجية موضوعية وعامة عن طريق المنعكسات والجدير بالذكر أن الجلد يحتوي أيضاً على مستقبلات ميكانيكية كيميائية تقوم بتنظيم العلاقة بين الجسم وبيئة الخارجية المحيطة، ومن خصائص المستقبلات الحسية الميكانيكية سرعة تكيفها عند تكرار التأثير عليها ميكانيكياً، ولذلك من لأهمية بمكان التنوع في الضغط أو التدليك من حيث القوة وأساليب الضغط على النقاط باستخدام أنواع الصمغ المختلفة.

وهذا يجب مراعاة أن الضغط يكون غالباً باستخدام أصبع الإبهام ويكون ذلك بعدة وصلالة عن طريق السطح الأمامي للسلامية الأولى وليس نهاية الأصبع. كما يستخدم أيضاً الأصابع من الثاني حتى الرابع وكذلك راحة اليد يجب ألا تزيد مدة الضغط عن ٥ - ٧ ثوانٍ.

ملاحظة مهمة :

يجب على مرضى ارتفاع ضغط الدم عدم استخدام الضغط أو التدليك إلا بعد استشارة الطبيب، حيث يثبت بعض الدراسات أن التدليك قد يرفع ضغط الدم لمدة وحيزة. كذلك كل من يعاني من مرض بالقلب أو الدورة الدموية عليه أن يستشير طبيبه قبل المعالجة بالضغط أو التدليك.





العلاج بالعطور Aromatherapy

إن أول من اكتشف العلاج بالعطور هو الصيدلاني رينيه موريس غانموس في عام ١٩٢٨م الذي كان يعمل في منشأة لصناعة العطور تمتلكها عائلته. ويعود إليه الفضل في تأسيس الحركة الحديثة لهذا الفرع من العلاج. في أحد الأيام كان غانموس يعمل في مختبر مصنع العطور عندما حرق يده فكانت استجابته السريعة أن غطس يده المحروقة في إناء قريب منه مملوء بزيت نبات الخزامى Lavander. فشفى لحرق بسرعة مذهلة، ومن هذه النتيجة استنتج غانموس أن الريح بال تأكيد كان له أثر علاجي خاص وخاصته كمطهر antiseptic.

نقد أطلق اسم العلاج بالعطور على عملية استعمال الريحوت العطرية المستخلصة بالتقطير من النباتات لعطرية الطبيعية لمعالجة مجال واسع من الأمراض وكوسيلة تتضمن شعوراً بالرفاهية والسعادة.

وفيما بعد طور هالب Valnet فكرة غانموس ووجد أن الريحوت العطرية لها خواص ذات أهمية من ناحية أنها مصادرة للإلتهابات، ولها القدرة على إعادة بناء الأنسجة الحية التي ساعدت في شفاء جروح الجنود المصابين في الحرب العالمية الثانية. واستمر فالت في استعمال هذه التقنيات على نطاق أوسع من ذلك في معالجة اضطرابات نفسيه وطبية معينة، وقد نشر أعماله في عام ١٩٦٤م في كتابه بعنوان المعالجة العطرية Aromatherapy.

لقد استخدمت الحضارات القديمة العلاج بالعطور ويعتقد أن عمره ستة آلاف سنة والحقيقة أن البرديات الطبية التي يعود تاريخها إلى نحو عام ١٥٥٥م قبل

الميلاد تحوي علاجات للأمراض باتباع وسائل تطبيق مشابهة لتلك المستخدمة في العلاج بالعطور.

وقد بدأ العلماء في أوروبا وبريطانيا في إجراء أبحاثهم حول تأثيرات الزيوت العطرية على البكتريا التي تصيب البشر في القرن التاسع عشر وثبتت فاعليتها كمواد قاتلة ومطهرة للبكتريا. ولكل زيت عطري قوته العلاجية الخاصة مثل تخفيف التوتر ومقاومة العدوى الميكروبية وزيادة الإنتاجية أو كمنشط جنسي. فعلى سبيل المثال، يقال: إن زيت اللافندر والتفاح المتبل يزيدان من نشاط موجه «الفا» للمخ، مما يؤدي إلى الاسترخاء. ومن ناحية أخرى، ارتفاع نشاط «بيتا» بمقدمة المخ يعنى قدراً أعظم من الانتباه. ويقال: إنه يحدث مع استنشاق رائحة الياسمين أو الليمون.

وقد اكتشفت بعض الأبحاث أن الزيت العطري لشاي البابونج Chamomile مادة مصادة للالتهابات. في حين أن زيت القربل مادة مضادة للميكروبات.

لقد اكتشف الباحثون أنه عندما تستنشق جزيئات من مادة عطرية، فإنها ترتبط بمستقبلات خاصة وتنتج شحنات كهربائية تصعد من أثناء أعصاب الشم إلى المخ، والهدف النهائي هو الجهاز الطرفي بالمخ Limbic system الذي يقوم بمعالجة مشاعرك وذاكرتك.

تستخدم الزيوت العطرية إما بطريق الاستنشاق - وذلك بإضافة ٥ - ١٠ نقطة من الزيت إلى ملء كوب من الماء الساخن، حيث تساعد بخار الزيت ويستنشق الشخص ذلك البخار المتصاعد، أو خلط ملء ملعقة شاي من الزيت مع كوبين من زيت اللوز أو السمسم أو الزيتون، ويسعمل للدليك، أو صافة ٥ - ١٠ نقطة إلى الحمام المائي الدافئ. أو مرح ٥ نقطة من الزيت مع فنجان ماء دافئ وبشر رذاذه في حوض العرفة. أو أضف من نقطة إلى نقطتين إلى شمع منصهر من شمعة أصيبت ثم استنشق العبير الدافئ.

ومن أهم الاستعمالات الشائعة للزيوت العطرية ما يأتي:

- زيت الينسون، يستعمل في لصايون حيث يغطي الروائح الكريهة على الشرة.
- زيت الريحان، يزيد الانتباه والتركيز.
- زيت القار: ينشط هروء الرأس ومضاد للتوتر.



- زيت الفلفل الأسود: مرخ للعضلات ومنشط جنسي.
- زيت حشب الارز: طارد للبلغم، مدر للبول، ومهدئ للقلق.
- زيت اليايوتج الألماني: يعالج الجلد الملتهب.
- زيت اليايوتج الرومي: منوم ومسكن للألم.
- زيت القرنفل: منشط للذهن والذاكرة.
- زيت السرو: قابض ومضاد للتقلصات العصبية.
- زيت الأوكاليتوس: مقاوم للميروسات ومسكن لآلام العضلات.
- زيت لبان بخور: طارد للبلغم ومهدئ للقلق.
- زيت إبرة الراعي: يعمل على توازن الهرمونات ومدر للبول.
- زيت الرنجيل: مسكن لآلام المفاصل ولاضطرابات المعدة.
- زيت الجريب فروت: منشط عام.
- زيت ثمار العرعر: مدر للبول ومنشط.
- زيت الليمون: قاتل للميكروبات وقابض.
- زيت اليوسقي: مطهر وله تأثير مهدئ.
- المردهوش: يخفض ضغط الدم المرتفع.
- زيت المر: طارد للمخاط ومعالج للأكزيما.
- زيت النخيل الوردي: مخفف لحدة الغضب والأحزان.
- زيت البتشول: يعالج الجلد المتشق أو الملتهب.
- زيت خشب الورد: منشط جنسي ومضاد للاكتئاب.
- زيت المرمية: مسكن لالتهاب المفاصل وآلام العضلات.
- زيت خشب الصندل: موازن للجلد ومزيل للاكتئاب.
- زيت اليبسيه السوداء: منشط ومضاد للقلق.
- زيت شجرة الشاي: مضاد للفطريات والفيروسات.
- زيت الزعتر: مضاد للبكتريا وقاتل لفطريات.
- زيت الأخيلية: موازن للجلد ومكثف لغزارة الشعر.
- زيت الإيلانج: مضاد للاكتئاب ومنشط جنسي.

استخدم حبث نبات العطرية «اللب» في حبيد من صمغ العنبر - حبث
التأثيرات المدونة أمام كل ملهم

- زيت ربحان + حبث البان + زيت الليمون: لزيادة الانتباه الذهني.
 - زيت اللافندر + زيت البابونج: علاج للأرق.
 - زيت خشب الصندل + زيت إبرة الراعي: يحسن من الرغبة الجنسية.
 - زيت البخور + زيت المردقوش: لتلطيف حدة الأعصاب.
 - زيت ياسمين + زيت ورد بلدي: لزيادة الثقة بالنفس.
 - زيت شت + زيت رنجيل + زيت نعناع + زيت ليمون: للإقلال من الشهية للطعام.
 - زيت لافندر + زيت هابيلبا + زيت بابونج للقضاء على التوتر
 - زيت ربحان + زيت إبرة الراعي + زيت برتقال، مقاوم للاكتئاب
 - زيت نعناع فلفلي + زيت إبرة الراعي يقوي ملكة الإبداع.
 - زيت برتقال + زيت نعناع فلفلي + زيت حبث البان يزيد الطاقة
 - زيت خشب صندل + زيت نعناع فلفلي، لعلاج المعدة المضطربة.
 - زيت لافندر + زيت بابونج لأعراض ما قبل الدورة الشهرية والتقلصات والمفص
- (عن ديبرا فلوجم / د. هاريس مايلون).

ويجب عدم استخدام أي زيت عطري لأي نبات من النباتات المذكورة أنفاً عن طريق الفم إلا بعد تحفيف نقطة إلى نقطتين مع ماء ملعقة كبيرة من زيت بذر الكتان أو الزيتون.



الفتق الفرجوي

Hernia, Hiata

الفتق الفرجوي هي الحالة التي تندفع فيها المعدة إلى أعلى من خلال فتحة الحجاب الحاجز لتدخل تحويف الصدر . وهي نتجة عيب خلقي أو إصابة . ترتبط هذه الحالة بالارتجاع المعدي المريئي ، حيث تقشل العضلات المحيطة بمنطقة اتصال المريء بالمعدة من منع الطعام والحمض من الارتداد من المعدة إلى المريء ، كما ينبغي لها أن تفعل . فإذا حدث هذا ، أصيبت أنسجة المريء بالتهيج مما يؤدي إلى شعور بحرقة الفؤاد . وأحياناً إحراج مخاط دموي مع السعال .

تشمل أعراض الفتق الرئوي صعود بعض محتويات المعدة إلى المريء ، فلو انتقل الحمض المعوي إلى الصدر ، فهو يؤدي إلى إحساس بالحرقة والضغط الشديد خلف عظمة القص ، وتعرف هذه الحرقة بحرقة الفؤاد أو حرقة القلب .

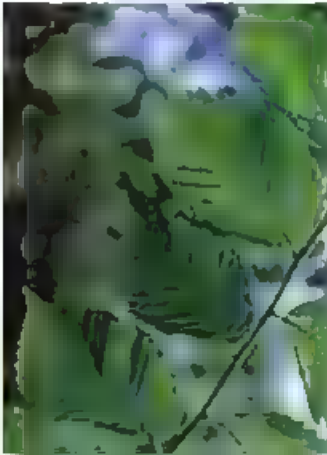
إن أغلب الناس الذين يصابون بهذا المرض هم فوق سن الأربعين . ونادراً ما يسبب الفتق الصغير أي مشكلات تذكر ، لكن الفتق الكبير هو الذي يرتبط بمشكلات ارتداد الطعام وتكرر عادة القرح التي تصاحب الفتق الفرجوي . حيث إن ارتداد الحمض يؤدي إلى تقرح المريء .

علاج الفتق الفرجوي :

أولاً : العلاج بالأدوية العشبية

١- الدردار الزلق Slippery Elm :

سبق الحديث عن الدردار في علاج أمراض سابقة . والجزء المؤثر من الدردار هو اللحاء . يوجد



مستحضر مقن متوافر في محال الأعذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً. وهو يخفف كثير من حرقان الفتق لعنق الفرجوي.

٢- جذور الخطمي Marshmallow



سبق الحديث عن جذور الخطمي في عدة أمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يوجد مستحضر مقن من جذور الخطمي متوافر في محال الأعذية الصحية. كما توجد جذور الخطمي على هيئة مادة خام يباع في محال العطارة، ويمكن استخدام أي منهما، ولكني أفضل العقار المقن والمدروس الذي يوجد في كبسولات. يؤخذ بمعدل كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مفيد في حالات مرض الفتق الفرجوي.

٣ الصبر Aloe



سبق الحديث عن الصبر بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣١٢. يستعمل الصبر على نطاق واسع في علاج الأمراض الجلدية وأمراض الجهاز الهضمي. يوجد الصبر على هيئة المادة الخام في محال العطارة وأفضل الصبر لسقطري، ويوجد أيضاً على هيئة مستحضر مقن يباع في محال الأعذية الصحية.

يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة عند النوم. وإذا تضر وجوده فيؤخذ من الصبر الخام مثل حجم حبة البن عند النوم مع قليل من الماء.

١- الحلبة Fenugreek:



تحدثنا عن الحلبة في علاج عدد من الأمراض إنظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية الصحية، كما توجد الحلبة في محال العطارة على هيئة بذور. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً لتخفيف حدة التهاب الفرجوي الذي يحدث في المريء نتيجة صعود الحمض المعدي.

ثانياً المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات التي تحد من مرض الفتق الفرجوي وأهمها.

١- مركب المغانن والفيتامينات المتعددة: يمد هذا المستحضر في علاج الفتق الفرجوي نتيجة لاحتوائه على كل المواد الغذائية المطلوبة لتوازن الجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- إنزيم البابايا: يعيد الهضم و لانتفاخ. يؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم قبل الطعام.

٣- فيتامين (أ): يستخدم هذا الفيتامين لمواجهة زيادة الحمض في مرض الفتق الفرجوي. كما أنه يعزز الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ٥٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة شهر ثم ٣٠٠٠ وحدة دولية لمدة أسبوعين ثم تخفف الجرعة إلى ٢٠٠٠ وحدة دولية يومياً. وبالنسبة للمرأة الحامل فيجب ألا تتعدى الجرعة ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تجنب الدهون والأطعمة الدسمة والأطعمة المقلية.
- ٢- تجنب الأطعمة الحريفة والمكملات المحتوية على حمض الهيدروكلوريك.
- ٣- تناول كوبين كبيرين من الماء عند أول إشارة بحرقّة المفاصل.
- ٤- تناول عدة وحيات صغيرة يومياً.





الفصام

Schizophrenia

الفصام هو مرض عقلي خطير، تصاحبه اضطرابات في التفكير، لا يمكن التنبؤ بها. ويعرف الفصام بالشيروفرينيا، التي تعني انقسام العقل. وتشير إلى سلوك المميز للشيروفرينيا، وهو الانسحاب من الواقع والتفكير بطرق غير منطقية ومشوشة. والمصطلح لا يعني أن المصاب له أكثر من شخصية.

ومرضى الفصام أحد أكثر الاضطرابات العقلية شيوعاً. معظم مرضى الفصام تبدو عليهم أعراض المرض من أواخر مدة المراهقة وحتى منتصف العشرينيات، ورجال يظهر عليهم المرض مبكراً أكثر من النساء، وأحياناً يكون أشد خطورة. وكثير من مرضى الفصام يظهر عليهم الوهم، وينصرفون كما لو كانوا يعيشون في عالم خيالي. فقد يسمعون أصواتاً لا يسمعونها الآخرون. وقد يعتقدون أن هذه الأصوات تحمل رسائل من أشخاص مهمين. والمصابون بالفصام غالباً ما يعانون من اضطرابات في المرح والسلوك، وبعض المرضى يبدو عليهم أنهم لا يشعرون بأي عواطف، لكن آخرين منهم يطهرون عواطف غير ملائمة، مثل الضحك في مواقف حريئة، ويتعد بعض المرضى عن أسرهم وأصدقائهم، ويتحدثون أساساً إلى أنفسهم أو إلى الأصوات التي يسمعونها دون غيرهم. وإلى الآن لم يعرف الأطباء تماماً سبب الإصابة بالفصام ويقال: إن العوامل الوراثية هي المسؤولة ولو جزئياً عن بعض الحالات. وقد وجد العلماء أن نسبة بعض المواد الكيميائية التي تسمى الناقلات العصبية التي تسمح للخلايا العصبية باتصال بعضها ببعض، مرتفعة عند بعض المصابين بالفصام.

أما لفصام عند الأطفال فهو اضطراب في النمو نادر وحاد يبدأ قبل سن الرابعة من العمر وتظهر الحالة في شكل مجموعة من لأعراض، أشدها يوروراً عدم قدرة

على إقامة الصلات الاجتماعية مع الآخرين. ويحدث الفصام الأساسي الطفولي المبكر لدى طفل واحد من بين كل ٧٠٠ طفل. والأولاد عموماً أكثر تأثراً به من البنات. والفصام لدى الأطفال يعوق النمو الاجتماعي والعاطفي للمرد طوال الحياة.

أعراض فصام الأطفال.

تظهر لدى الأطفال المصابين بالفصام الآخر من الآتية

- ١- العزلة الاجتماعية وانعدام الاستجابة. كثير من الأطفال المصابين بالفصام لا يتسمون لوالديهم، ولا يمدون أيديهم لكي يحتضنوه أو يحملوهم، ولا يلعبون مع الأطفال الآخرين، وغالباً ما يبدو عليهم أنهم يعيشون في عالمهم الخاص، غافلين عن الناس والأحداث المحيطة بهم. ويبدو أن الكثير من أفراد المصابين بالفصام لا يظهرون على الإطلاق الاهتمام لعادي بمشاعر الآخرين.
- ٢- اللغة الشاذة: يعاني الأطفال المصابون بمشكلات كبيرة في التحدث باللغة في فهمها، فكثير منهم لا يتكلمون أبداً. وآخرون يتحدثون بكلمات وعبارات ليس لها مكان في النقاش. ويمكن أن يرددوا أشياء مما يسمعون في التلفاز أو في المحادثات. وقد تبدو أصواتهم آلية أو شبيهة بصوت الإنسان الآلي. ولديهم مشكلة في تعلم بعض الكلمات، وقد يعبرون أحياناً عن الفكرة بتكرار السؤال الذي وجه لهم.
- ٣- الإصرار على لرتابة: لا يتحمل المصابون بالفصام التغيرات في بيئتهم المادية أو نمط حياتهم اليومي. فقد يصاب لطفل المريض بالفصام بنوبة غضب إذا لم تكن اللعب في أماكنها المعتادة، ويمكن أن يمارس طفل أكبر سنّاً الهواية نفسها، وقد يكون لديه موضوع محدد للحديث مثل مو عيد الطائرات أو خرائط الطرق.
- ٤- الحركات غير العادية: يكرر كثير من الأطفال المصابين بالفصام الحركات نفسها مرات ومرات. فهم على سبيل المثال يمكن أن يدوروا ويهتروا إلى الحلف والامام، ويلوحو بأذرعهم، وينقروا بأصابعهم. وقد يكون الشباب منهم شديدي النشاط؛ أي أنهم قد يتحركون بصورة دائمة من مكان إلى آخر دون هدف ظاهر.
- ٥- السلبية: يوصف الأطفال المصابون بالفصام أحياناً بأنهم سلبيون، بمعنى أنهم لا يستجيبون عمداً لطلبات والديهم أو معلمهم. غير أنهم في الحقيقة ليسوا سلبيين. وغالباً ما يكون الطلب معقداً جداً، أو جرى التعبير عنه بلغة عالية لا يستطيعون فهمها.



٦- الافتتان بالآلة: يمكن أن يظهر الأطفال منهم اهتماماً بالآشياء المادية أكثر من اهتمامهم بالناس. وقد يصح بعضهم متعلقاً بشيء معين يحمله معه في جميع الأوقات. وقد يفتش اليافعون و المصابون بالفصام بصوت من ضروب النشاط مثل تنظيف المراحيض بالماء المتدفق، أو إدارة المفتاح الكهربائي للإضاءة والإطفاء. نحو ٨٠٪ من مجمل الأطفال والبالغين المصابين بالفصام متعلمون عقلياً. ومن يستطيعون فهم أو حل المشكلات التي في مستوى الأفراد العاديين المعاملين لهم في السن. وعندما تتم مراقبة الأطفال في وضع مألوف، فإنهم قد يبدو أكثر ذكاءً مما تشير إليه درجات امتحان ذكائهم.

والمهارات الخاصة تظهر لدى قلة منهم، فقد يحفظ بعضهم عن ظهر قلب قوائم صويصة من الأسماء والأرقام، أو يحدد يوم الأسبوع الذي سيصادف تاريخاً ما في أي سنة مقبلة. ويستطيع يافعون آخرون أن يرسموا صوراً أو خرائط أو شوارع دقيقة إلى درجة مذهلة، ولكن مشكلات نموهم تمنعهم عادة من الاستفادة الكاملة من مهاراتهم الخاصة.

أسباب الفصام لدى الأطفال: لا أحد يعرف على وجه الدقة ما الذي يسبب الفصام لدى الأطفال. ويقول الطبيب الأمريكي ليوكانير: وهو أول من اكتشف الفصام في عام ١٩٤٣م: يعتقد أنه اضطراب بيولوجي فطري. وتقول المراجع الطبية حالياً: إنه ينجم عن اضطرابات معينة تؤثر على مناطق معينة في الدماغ تتحكم في النمو العاطفي والاجتماعي واللغوي. وتقول بعض الدراسات: إن مستوى معدن النحاس في أنسجة الجسم عندما يرتفع إلى حد كبير فإن فيتامين ج والزنك يقلان في الجسم. وهذا قد أدى إلى الاعتقاد بأن نقص الزنك ربما يكون سبباً لمرض الفصام. كما أشارت دراسة إلى احتمال نقص معدن الماغنسيوم، حيث وجد أحد الباحثين أن مستويات الماغنسيوم في دم مرضى الفصام أقل من الطبيعي، وأن هذه المستويات أعلى في المرضى بعد زوال نوبة الفصام.

علاج الفصام:

يعالج الأطفال المصابون بالفصام باتباع أساليب تعليم خاصة. ويستخدم أحد هذه الأساليب المسمى «تعليم سلوك». نظام الحوافز لمساعدة الأطفال على تعلم

مهارات مفيدة. ويحتاج أكثر الأطفال للذهاب إلى مدرسة ستة أيام أسبوعياً، وطوال السنة ليتجنبوا ضياع مهارات ربما استغرق تعلمها أشهراً.

لا توجد معالجة طبية محددة لهذا المرض، فبعض الأفراد يحتاجون إلى معالجة للحكم في نشاطهم المفرط، وآخرون يحتاجون إلى معالجة لمشكلاتهم السلوكية. ويستطيع بعض الأطفال عن طريق المعالجة أن يشاركوا في المدرسة بصورة أكثر فعالية.

ويتفاوت مرضى الفصام تفاوتاً كبيراً في مدى استجابتهم للعلاج؛ إذ يستطيع بعضهم في النهاية أن يتعلم المواد المدرسية العادية، وأن يتقلد الوظائف كالراشدين، ويشارك آخرون في ورش المعاقين، ولكن لكثيرين من مرضى الفصام يظهرون مهارات قسبة ويجب أن يبقوا في مدارس أو معاهد خاصة طوال الحياة.

ثاني: الأعشاب المستخدمة في تحسين مرض الفصام:

١- الثوم Garlic:

الثوم يحتوي على زيت طيار وقد تحدثنا عنه في أمراض سابقة، وهو يحسن كثيراً كفاءة عمل المخ. يؤخذ فصان مع كل وجبة أو كبسولتان مع كل وجبة من المستحضرات المقتنة التي تباع في الصيدليات.





٢ لجنكة Ginkgo:

سبق أن تحدثنا عن الحنكة في عدة أمراض والحكة من الأعشاب المشهورة في تحسينها لسرور الدموية، وتناول كبسولة في الصباح وكبسولة مساءً من المستحضرات المقتنه التي تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية يحسن من مرض الفصام.

ثالثاً: المكملات الغذائية

١- زيت بذر الكتان: يعد زيت بذر الكتان الذي يعرف بالزيت الحار والغني بالأحماض الأمينية ضرورياً لكفاية المخ ولأعصاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- حمض الفوليك: مهم جداً لمرضى الفصام يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل - حلوتاثيون: هذا الحمض الأميني وجد ان نقصه يسبب اضطرابات عقلية. يستخدم حسب تعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤ - حمض حاملا أمينويوتربك ضروري جداً للتمثيل الغذائي بالمخ، يساعد في كفاية المخ السليمة يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب.

٥ - مساعد الأنزيم Q10: هذا الأنزيم يحسن الدورة الدموية للمخ. يؤخذ بمعدل ما بين ١٠٠ - ٢٠٠ مجم يومياً.

٦ - جلوتامين: أحد الأحماض الأمينية الضرورية لأداء المخ السليم. يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ - ٤٠٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس الحليب. ويؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ و ١٠٠ مجم من فيتامين ج وذلك لامتناس أفضل.

تعليمات يجب اتباعها:

١ - حمل طعامك شتمل على صدر دجاج أو الدسك الرومي، وخميرة البيرة والبسلة، وبذور دوار الشمس، وسك التونة، والبروكلي والحزر والدره والبس و السسك والبساطس والطماطم و لقمح الكامل،

٢ - لا تناول الكافئين، حيث إنه يعزز إطلاق الناقل العصبي المنبه (نورابينفرين) غير المرغوب فيه.

٣ - تناول عدة وجبت صغيرة بدلاً من ثلاث وجبات في اليوم.

٤ - جعل ضغوط الحياة تحت سيطرتك، إن زيادة لتعبه يسبب لانفعالات الشديدة، وضغط العمل المبالغ فيه يمكن أن يماقم الأعراض.





القرحة الأكلالة

Aphthous ulcers

القرحة الأكلالة هي قرحة صغيرة الحجم مؤلمة تنشأ في الفم وبالأخص في اللسان أو الحوائب الداخلية من لثمتين أو في أحد جانبي الحد الداخلي أو كليهما. وتدل دليل على تكون القرحة الأكلالة الشعور بنوع من الحرارة أو الوحر في المكان المصاب. ثم تظهر بقعة حمراء وتلتهب في وسطها، ويتحول لونها إلى رمادي أو بيضاء. ولها حواف صمراء، ثم يغطي بمزيج منجلط أصفر من البكتيريا والسوائل وكرات الدم البيضاء. يتراوح حجم القرحة الأكلالة من صغيرة إلى كبيرة، فقد تكون في حجم بذر الخردل أو في حجم بذرة الكسنة. إن القرحة الأكلالة تظهر فجأة وتختفي بسرعة وتستمر من خمسة أيام وحتى عشرين يوماً. يقول بعض الخبراء، إن سبب هذا المرض ناتج من عدوى بكتيرية أو فيروسية، ولكن بعض الخبراء يقولون غير ذلك، وربما تكون ناتجة عن بعض العوامل مثل عدم رعاية ونظافة الأسنان، أو التهيج الناتج في الأسنان، حساسية الطعام، نقص التغذية أو الاضطراب في الهرمونات، مرض مناعي، الإصابات داخل الفم، أو استخدام فرشاة أسنان صلبة وخشنة الأطراف. وربما لضغوط والتوتر والإجهاد.

تحدث القرحة الأكلالة في نساء أكثر منها في الرجال. وعادة نصاحب القرحة الأكلالة مرض كروبر الذي يصيب الأمعاء يقول العلماء، إنه يوجد صلة بين القرحة الأكلالة ونقص كل من الحديد وفيتامين ب₁₂ وحمض الفوليك.

علاج القرحة الأكلالة

ينحصر علاج القرحة الأكلالة في الآتي

أولاً. العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج القرحة الأكلالة ما يأتي

١- الأرقطيون Burdock



سبق أن تحدثنا عن نبات الأرقطيون بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤١. وكذلك طرق استعماله في عدد من الأمراض في الجزء

الأول من الموسوعة نفسها. والأرقطيون من النباتات المشهورة في هذا الصدد، حيث يطهر الدم ويقلل العدوى. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- نفل المروج Red clover:

تحدثنا عن نفل المروج في عدد من الأمراض الواردة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب يوجد مستحضر مقنن منه متوافر في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.





٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil.

تحدثنا في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب عن استخدام زيت شجرة الشاي في علاج عدد من الأمراض. يستخدم زيت شجرة الشاي لعلاج القرح بمختلف أنواعها، يوضع نقاط برفق على القرح الأكلالة بمعدل مرتين في النهار ومرة ثالثة عند النوم؛ حيث يساعد هذا الزيت على سرعة الالتئام. كما يمكن استخدامه مع فرشاة الأسنان، حيث توضع نقطتان على فرشاة الأسنان وتفرش الأسنان، ويمكن استخدامه غسولاً وذلك بوضع

ثلاث نقط إلى ملء ملعقة ماء، واغسل به القرح في الفم. يوجد زيت شجرة الشاي في محال العطارة وفي مخازن الأغذية الصحية.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية لكن أهمها هي:

١- ل- لايسين: نقص هذا الحمض الأميني قد يسبب ظهور كمية كبيرة من القرح في الفم وربما حول الفم، والجرعة من هذا لحمض الأميني هي ٥٠٠مجم ثلاث مرات يومياً.

٢- الثوم: يعد الثوم من المصادات الحيوية الطبيعية، يؤخذ فصان تؤكل مع كل وجبة، أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم بعد الوجبات.

٣- أسيدوفيلس تساعد على استمرار الشوارب بصحي لليكثيريا الناهضة في الأمعاء يؤخذ ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً على معدة حاوية. وإذا كنت تستخدم مضاداً حيوياً فلا تستخدم الأسيدوفيلس في الوقت نفسه.

ثالثاً: الأدوية الكيميائية المشيدة

- ١- بعض الأطباء يصفون غسولاً للفم يحتوي على المصاد الحيوي تتراسايكلين. حيث يفيد كثيراً في علاج القرحة الأكلية.
- ٢ يستعمل مرهم ريبلاكتين حيث يوضع مباشرة على القرحة فيلتصق بها ويريح المريض من أثر الغذاء المثير لها.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تناول الزبادي، وكذلك المنتجات لرائية من الألبان. وتجنب مصع اللبن وأقراص الاستحلاب والغسول الفمي ولفهوه والتبغ والمواكه الحمضية والمولع مثل المكسرات المملحة.
- ٢- تناول كثيراً من السلط المحتوي على البصل الطازح. وحافظ على توارن المعادن والحمضية ولفاعدية في الجسد. ولا تأخذ مكملات الحديد إلا إذا وصفها لك الطبيب، وحاول أخذ الحديد من مصادره الطبيعية مثل الكبدة والسبانج.
- ٣- إذا كانت الصرح لا تلتئم بالرغم من استخدامك للأدوية التي ذكرناها فلا بد من استشارة طبيب الأسنان.





القلق

Anxiety Disorder

القلق تعبير يستخدمه الأطباء النفسيون وعلماء النفس للدلالة على الخوف أو الهم، وقد دلت سيجموند فرويد، مؤسس مدرسة التحليل النفسي، على أن القلق خصلة أساسية تؤثر على حياة الإنسان منذ مراحل الطفولة المبكرة، وهذا ينطبق على الذين يتمتعون بصحة عقلية سليمة، كما ينطبق على من يعانون من لاحتلال العقلي. وتكثر شكاوى الذين يعانون اضطرابات عصبية والمصابين بالاكتئاب، من هجوم نوبات لقلق والتوتر.

وقد يعانون موقف معيناً أو يتجنبونها لكي لا يعرضوا أنفسهم للقلق ومن هذه المواقف التي تصيبهم بالقلق صعود الأماكن المرتفعة، أو ركوب قطارات والمركبات الأخرى أو السير في الشوارع بمفردهم، وتسمى هذه المخاوف بالرهاب مرض القلق المزمن يكون أقل وطأة، وهو شكل أكثر عمومية. العديد من الناس تشعر بإحساس مبهم من القلق في معظم الوقت، ولكن حدة الشعور لا تصل لمستوى تلك التي يشعرها مصاب نوبات الهلع المفعية. يعاني المصابون بالقلق من صداع والإجهاد، والقلق قد يظهر في أي عمر، ولكن البداية النموذجية تحدث في العشرينيات أو الثلاثينيات من عمر الإنسان، وبعض الأشخاص الذين يعانون من القلق يعانون في وقت نفسه من نوبات هلع من وقت لآخر.

يقال، أن القلق قد يكون وراثياً، حيث أنه يجري في عائلات معينة مرض القلق تبدو أعراضه بعدة طرق، ولكن نحن نعلم أن «بصراع سوء أكان داخلياً أم خارجياً يثير حالة من القلق.

علاج القلق،

يحصص علاج القلق في الاتي.

أولاً: العلاج بالادوية العشبية

أهم الأعشاب المستخدمة هي:

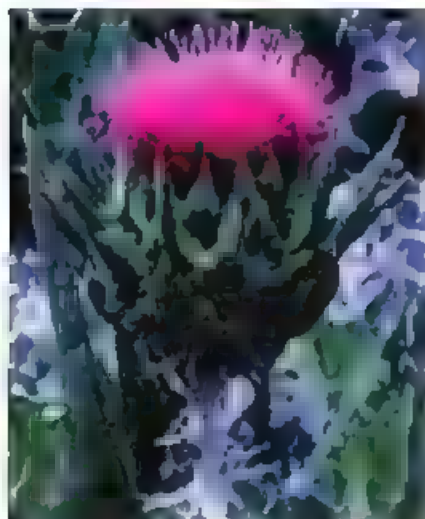
١- عنب الدب Bilberry.

تحدثنا بالتفصيل عن عنب الدب في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٣٦٩. كما تحدث عن استعماله لعلاج عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. يستخدم عنب الدب مضاداً للشقوق الحرة التي تلعب دوراً كبيراً في إحداث القلق. يوجد مستحضر مقين متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا بالتفصيل عن استعمال الجنكة في علاج عدد من الأمراض، انظر الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تستخدم الجنكة لتحسين الدورة الدموية وضد الشقوق الحرة. ويوجد منها مستحضرات عدة متوفرة في الصيدليات وفي مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٣- أبو كعيب Milk Thistle



تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة. يحتوي على الملافونيدات التي تلعب دوراً كبيراً في القضاء على الشقوق الحرة. يوجد منه عدة مستحضرات متوفرة في مخازن الأغذية الصحية وفي الصيدليات. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

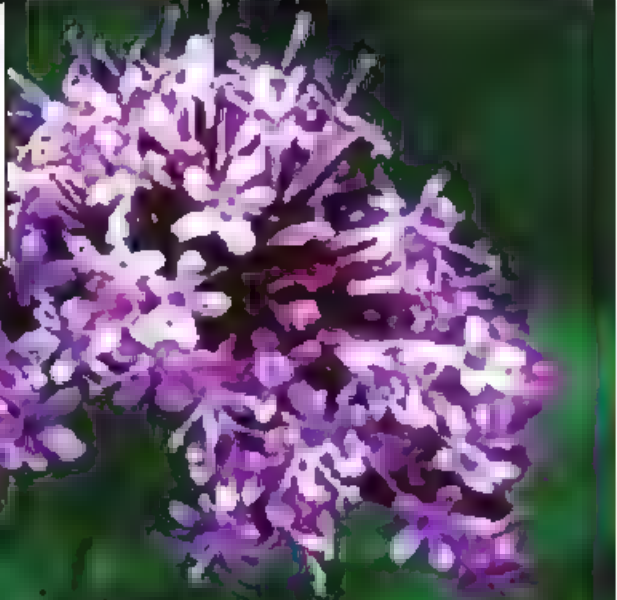
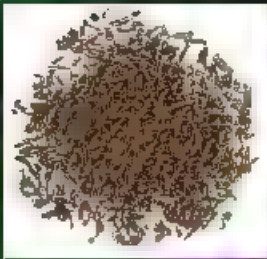
٤- البابونج Chamomile



تحدثنا بالتفصيل عن أزهار البابونج في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٦. كما تحدثنا عن استعماله في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. البابونج يلعب دوراً في التخفيف من نوبات الهلع والارتقاء. يوجد مستحضر مقنن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- الناردين المخزني Valerian

تحدثنا بالتفصيل عن الناردين المخزني في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٥١. وكذا لك في طريقه استعماله في علاج عدة أمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. و لناردين معروف على مستوى العالم بقدرته على الارتقاء وجلب النوم. يوجد منه مستحضر متوفر في الصيدليات وفي معارن الأغذية لصحية. يؤخذ بمعدل حبتين عند النوم.



ثانياً: المكملات الغذائية

يوجد عدد من المكملات الغذائية ولكن من أهمها ما يأتي

١ - فيتامين ب المركب يقوم هذا الفيتامين بالمحافظة على الجهاز العصبي وعمله بصورة طبيعية، كما يساعد على تقليل القلق ومهدئ للأعصاب. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ح- يعد هذا الفيتامين ضرورياً لعمل الغدة الكظرية، وكذلك تحسين كيمياء المخ، وله أثر مهدئ قوي ويقلل القلق، حيوي للتعامل مع الضغوط. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

٣- ل- فينيل ألانين: يزيد من إنتاج الإندورفينات في المخ، التي تساعد على التخلص من القلق والصفوط، يستعمل حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤ - ل- تيروسين- له تأثير مهدئ قوي، وهو مهم جداً للقلق والاكتئاب. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية. إذا كنت تستخدم أدوية مثبطة للمونوأمينو أكسيديز فلا تستخدم هذا الحمض الأميني.

٥ - ميلاتونين: هذا الهرمون له تأثير على النوم وبالأخص إذا كان لقلق يسبب عدم النوم. يؤخذ ما بين ٢-٣ مجم يومياً قبل وقت النوم.

ثالثاً: العلاج بالأدوية المشيدة:

١- يصف الأطباء مصادات الاكتئاب ذات حلقات الثلاثية مثل هيدروكلوريد الإيمبرامين، والمعروف تجارياً باسم توفرانيل وجانيمين أو إيمبرامين باموات (توفرانيل - ب.م).

٢- البريزولام Alprazolam (زانكس) أحد الأدوية الأكثر استخداماً في هذه الحالات، ولا بد أن يصرف بوصفة طبية خاصة، والجرعة يجب ألا تتعدى ٤ مجم. ولا يستمر المريض في استخدامه أكثر من ٨ أسابيع، لأنه يسبب الإدمان.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- حدد تناولك لبروتين حيواني، وركّز على وجبات غنية بالكربوهيدرات المركبة والبروتين النباتي.
- ٢- تعلم وسائل الاسترخاء.
- ٣- تجنب الأطعمة المحتوية على سكر مكرر.
- ٤- أكثر من الطعام الآفوكاتو والمشمش والهبون و لبروكلي والموز والعسل الأسود والخميرة والأرز البني، والفواكه الجافة، والسّمك مثل السلمون، والثوم والخضراوات ذات الأوراق الخضراء والبقول والبنور ومنتجات الصويا والزبادي.
- ٥- حاول تناول وجبات صغيرة متعددة بدلاً من الوجبات الثلاث.



القولون Colon

ما هو القولون؟

هو جزء من الأمعاء الغليظة في شكل قناة عضلية، تحمض هضالة الطعام إلى المستقيم. وينقسم القولون إلى أربعة أقسام هي: القولون الصاعد الذي يمتد إلى الأعلى على الجانب الأيمن من التجويف البطني، ثم يتصل بالقولون المستعرض الذي يمتد عبر لتجويف إلى الجانب المقابل، ثم يلتقي هذا الجزء بالقولون النازل الذي يهبط إلى الجانب الأيسر، حيث يلتقي بالجزء الرابع. وهو القولون السيني يبلغ طول القولون لدى الإنسان نحو ١,٥ متر، ووظيفته امتصاص الماء والأملاح المعدنية من فضلات الطعام. وتقوم عضلاته القوية بعملية الانقباض والانبساط، ومن ثم تدفع بالفضلات باتجاه المستقيم. وتعمل المادة المخاطية التي تغطي السطح الداخلي للقولون على جعله زلقاً وتيسر مرور الفضلات.

التهاب القولون

ما هو التهاب القولون؟

هو مرض ينتج عنه هيجان القولون أو أجراء أخرى من الأمعاء الغليظة، وتوجد ثلاثة أنواع رئيسة من التهاب القولون، هي: التهاب القولون التقرحي، التهاب القولون الأميبي، والتهاب القولون المخاطي.

يصيب التهاب القولون التقرحي الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم بين العشرين والأربعين عاماً. ولم يعرف الأطباء أسباب هذا النوع، إلا أن كثير منهم يعتقدون أن



استوتر العصبي والعوامل النفسية الأخرى قد تزيد من تفاقم المعاناة من هذا المرض، ويعاني المريض سعالًا حادًا ترافقه عادة حمى ونزف المستقيم. وعندما تزداد حدة الالتهاب تنشأ التقرحات على بطانة القولون محدثة جروحاً، وتساعد العقاقير غالباً على التعميم من حدة الالتهاب. ولكن قد تدعو الحاجة إلى التدخل الجراحي باستئصال القولون في الحالات بالغة الخطورة.

أما الالتهابات المزمنة فإن احتمال إصابتها بالسرطان كبيرة؛ لذا يتصح كثير من الأطباء بإجراء عملية جراحية إذا ما استمر المرض أكثر من عشر سنوات يحدث التهاب القولون الأميبي عند تناول الأطعمة أو ليه الملوثة نوع معين من الأميبي الطفيلية. ومن أعراضه تشنجات ومغص حاد بالبطن بالإضافة إلى إسهال والحمى. وربما تتكون قروح عميقة في القولون تكون حادة، وتؤدي إلى ثقب معدة ما يعرف بالتهاب الصفاق وهو مرض يصيب الغشاء البريتوني (الغشاء الرقيق الذي يبطن لتجويف البطن) وهو من الأمراض التي قد تقضي إلى الموت. ويتهب الصفاق إذا ما هاجمته البكتيريا أو إذا أثاره حسم أو مادة دحيلة غريبة عليه، والتهاب الصفاق إما حاد وما مزمن. والنوع الثاني يستمر زمناً طويلاً، ويمكن أن يتسبب في جعل الأنسجة تنمو داخل بعضها، مما يؤدي إلى عدم قيام الأمعاء بوظيفتها على لوجه الصحيح. وتشعب التهابات الصفاق المزمنة عند المرضى المصابين بالدرن. ويعالج الأطباء هذا النوع من الالتهابات بالعقاقير، ولا يستدعي الأمر في معظم الحالات التدخل الجراحي ما لم يحدث ثقب

أما التهاب القولون المخاطي، ويسمى أيضاً القولون التشنجي، أو سريع التهيج، فيحدث من جراء تشنجات العضلات في جدار القولون. وقد تشعب المرض نوبات من المغص الحاد. ويحتوي مراره على مخاط ولكن دون دم. ولا يوجد التهاب يذكر ولا تتأثر صحة المريض العامة، ويستخدم الأطباء عقاقير وحميات خاصة للتخلص من الأعراض.

هل توجد أدوية من الأعشاب لعلاج امراض القولون؟

نعم توجد بعض الأعشاب التي تخفف من آلام التهاب القولون أو تعيد للقولون عافيته، وهي:

البرسيم Alfalfa.

وهو نبات معمر، الجزء المستخدم منه أوراقه. لقد أبدت الأبحاث على أن فيتامين k الذي تحويه أوراق البرسيم له تأثير على التهابات القولون. وبعد البرسيم مصدراً مهماً لهذا القرض. يوجد في الأسواق المحلية كبمولات محضرة من أوراق البرسيم والتي تباع في أغلب الصيدليات.



الشطة أو الفلفل الأحمر Cayenne: نبات الشطة أو الفلفل الأحمر عبارة عن نبات عشبي حولي، وله عدة أنواع، ولكن أفضل أنواعه النوع الأفريقي المدور أو الصغير، والفني جداً بفيتامين ج. لقد وجد أن ثمار هذا النبات لها دور كبير في التخفيف من الإسهال والمفص، وتعيد للقولون عافيته. وتوجد وصفة لهذا الهدف وتتكون من خلط ربع ملعقة صغيرة من الفلفل الأحمر مع نصف كوب من الماء المقطر وملعقة صغيرة من الخل وملعقة صغيرة من العسل ويمزج جيداً ويشرب مرة في الصباح ومرة في المساء.



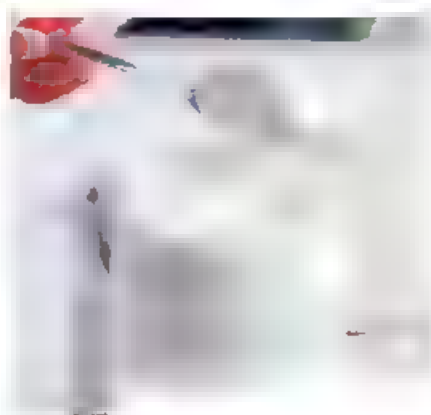
الحلبة Fenugreek: نبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير، يحمل ثماراً على هيئة قرون، تحمل كل ثمرة عدداً من البذور، ويوجد نوعان من الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر، والحلبة الحمراء المعروضة بحلبة الخيل، وهما يختلفان



اختلافاً كبيراً. والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء. وتشير الأسعادت إلى أن الحلبة يمكنها أن تعيد للقولون عافيته وأنها تخلّصه من المخاط الزائد، وتوحد الحلبة في محال العطارة. وتوحد على هيئة كبسولات ومحبيبات تباع في الصيدليات وتؤخذ عادة صباحاً ومساءً لهذا الغرض.

البكتين Pectin يجب أن تضيف هذا النوع من الألياف الذائبة إلى طعامك اليومي. ويوجد البكتين في كثير من الخضراوات والفواكه. وأهم الفواكه التي تحتوي على البكتين التفاح. ويمكن الحصول على البكتين شرب عصير محفف للتفاح.

اليوغورت Yogurt لقد وجد في اليوغورت مادة الأسيدوفيلس، التي تستطيع أن تتعامل مع البكتيريا الموجودة في الأمعاء. وهذا له دور كبير في شفاء القولون، ومن الأفضل أن تتناول اليوغورت مرتين في اليوم. وذلك على معدة خالية من الطعام.



لسان الثور Borage أو الحمحم؛ حيث إن الإجهاد (Stress) هو أحد أسباب التهاب القولون، فإن لسان الثور يعد من النباتات الممتازة لتخفيف الإجهاد. ونبات لسان الثور عبارة عن نبات عشبي يعرف علمياً باسم Borage officinalis وقد قال عنه العشاب الكبير جوجيرارد: «أنا الحمحم أحلب دائماً الشجاعة». وقد أعطت الأسعادت الحديثة نظرة جديدة إلى هذا القول. إذ أصبح من المعروف اليوم أن الفيتا تبه وتنشط عمل الغدة الكظرية، مما يعزز إفراز الأدرينالين هرمون العراك أو الفرار، الذي يجهّز الجسم لعمل والتصرف في المواقف الحرجة الضاغطة عصباً. وقد أضبطت أزهاره الحميلة إلى أنواع السلطنت منذ عهد الملكة اليزابيث لحمل المراح

مبهجاً. وهي عادة يمكن لطهارة هذا العنصر اتباعها من الجزء المستعمل من نبات الحمحم هي البذور والأزهار الجميلة والأوراق. وتحتوي على مواد صابونية ومواد هلامية وأحماض عفصية و فيتامين ج ومعدن مثل الكالسيوم والمغنيسيوم. أما البذور فتحتوي على حموض اللينولينيك وحمض غاما اللينولينيك.

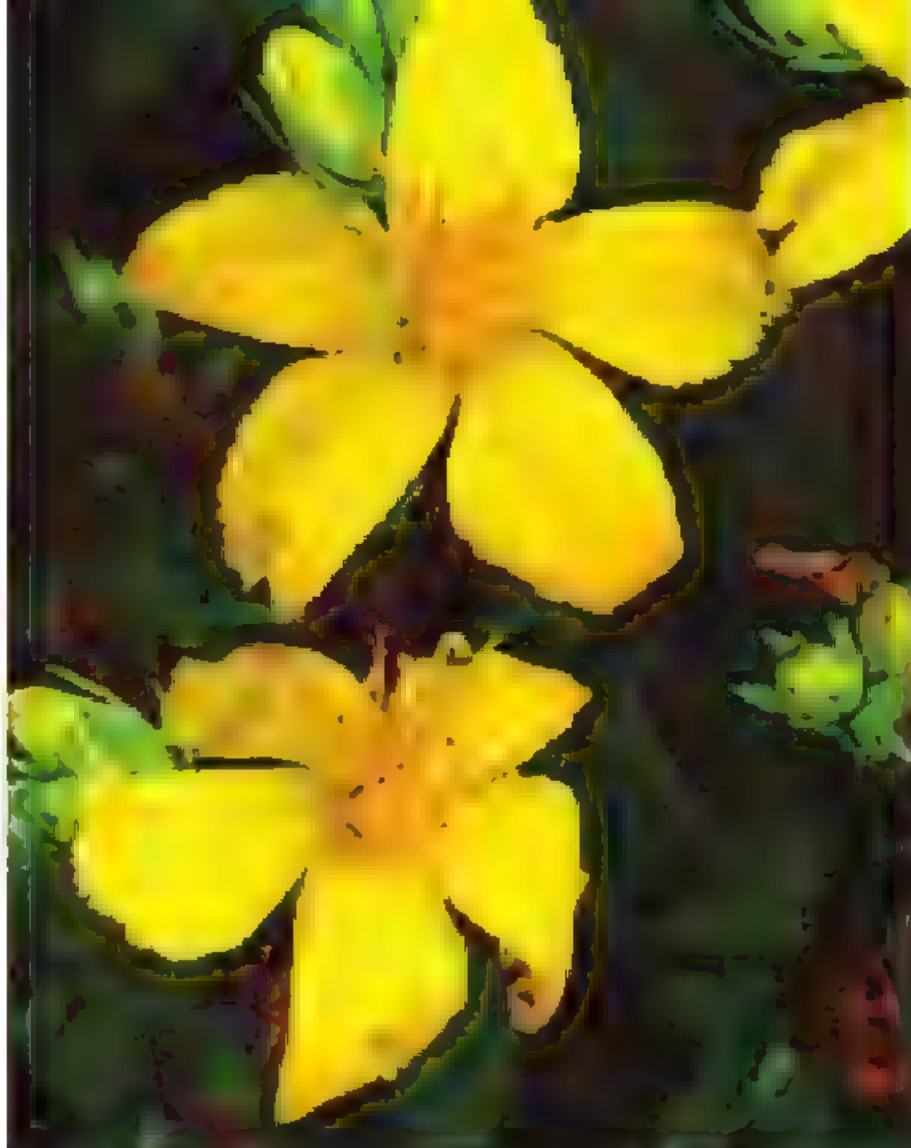


وتستعمل هذه الأجزاء منشطة للغدة الكظرية ومدررة للحليب وللبول وطاردة للحمى وتساعد على التعرق ومقشعة. كما يعارب النبات الضغط والجهاد (الكرب Stress) ويستخدم هذا النبات في ويلز بالملكة المتحدة لإحداث الراحة. ويسمونه د ثماً نبات البهجة والسعادة. ويخلطون هذا النبات مع الماء وعصير الكرز، ثم يخلون هذا بخيط ويشربونه قبل النوم مباشرة. أما الأمريكيون فيعملون شاياً من الحمحم: حيث يؤخذ ملعقة شاي من مسحوق النبات الحاف ويوضع في كوب ماء سبق عليه، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب.

عصبة القلب أو هيوغاريقون St. John's wort: وهو نبات عشبي معمر، يعرف علمياً باسم Hypericum Perforatum ويعرف أيضاً بعشبة القديس يوحنا، والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية. يحتوي النبات على جليكوزيدات، وفلافونيدات ومنها الروبين وعلى زيوت طيارة، وحمض العنصر ومواد راتنجية، ومن أهم الجليكوزيدات التي يعزى لها التأثير الدوائي هما هايبريسين (Hypericin) وسودو هايبريسين (Pseudohypericin). كما يحتوي على صبغة الزائتين ويستخدم النبات لأغراض كثيرة منها: مضاد للكرب أو الإجهاد. ومضاد للتقلصات، ينه إفرار الصفراء، مقبض، مهدئ جيد - يحفز الأثام ومضاد للفيروسات. وقد حرت دراسة



نبات القلب



حديثة في النمسا أفادت أن ٦٧٪ من المرضى المصابين بالكرب تحسنت حالتهم كثيراً عندما أعطوا خلاصة نبات عصابة القلب، وهذا الإثبات يؤكد ما توصلت إليه الدراسات الإكلينيكية التي أثبتت الدراسات أن مركب الهايبريسين، وهو المركب الرئيس في النبات له تأثير قوي على لإجهاد، وأنه أيضاً يحدث تأثيراً قوياً ضد الفيروسات وبالأخص فيروس الإيدز، كما وجد أن لهذا النبات تأثيراً مقوياً للكبد والمرارة، والريت الطيار لهذا النبات وجد أن له تأثيراً على القرحة والتهاب الأمعاء ومضاد للفيروسات.

يوجد من هذا النبات مستحضرات مغلقة في الصيدليات.

نصائح تهم المصابين بالتهاب القولون

- ١- لا شك أن شهيتك للطعام ستنقص عند أزمات التهاب القولون، عليك بين تلك الأزمات أن تتناول غذاءً جيداً.
- ٢- ابتعد عن المواد التي يوجد بها ألياف عند أزمات اسقولون، ولكن بعد أن تهدأ الحالة يمكنك استعمال أنواع الخبز والشوفان التي تحوي أليافاً.
- ٣- ابتعد عن الدهون والزيوت وكذلك الأطعمة المحمرة في الزيوت، حيث إنها تهيج القولون وتسبب الإسهال.
- ٤- عليك الاعتماد عن منتجات الألبان عدا اليوغورت.
- ٥- يجب عدم أكل الخضراوات طازجة، ويجب طبخها بالبخار إن أمكن.
- ٦- مشر كل الموائكه التي تأكلها حتى لو كان عسباً ولا تأكلها على معدة حالية.
- ٧- حاول أن تتناول من وحيات الأطفال (سريال)، حيث إنها أخف للهضم.
- ٨- كل منأ يختلف عن الآخر في نظام الهضم لمختلف المأكولات، ولذا يجب عليك مراقبة أى الأطعمة يسبب لك مشكلات في الهضم وفي التهاب القولون، وحاول حينئذ عدم الاقتراب من ذلك الغذاء وألفه من قائمة طعامك.
- ٩- حاول معرفة المأكولات أو الأطعمة التي يمكن أن تسبب لك حساسية، وحاول تحاشي مثل تلك الأطعمة.
- ١٠- بما إن الكرب أو الإجهاد له تأثير على التهاب القولون، فعليك الاستعداد عن مسببات الإجهاد والكرب ما دامت تسبب لك هذه المشكلات، وعليك في هذه لحالة تصحيح وضعك من أجل أن يتحسن قولونك، ويمكنك استعمال الأدوية العشبية الخاصة بالإجهاد أو الكرب، لتساعدك على التغلب على ذلك.





القولون التقرحي

Ulcerative colitis

لقولون التقرحي هو مرض مزمن يحدث في الغشاء المخاطي المبطن للأمعاء الغليظة. ويتسبب في إحداث تقرحات يصحبها إسهال دموي وغازات وألم وانتفاخات. ويكون هناك تناوب بين الإسهال والإمساك. ومع الإمساك تصاعف عضلات القولون الجهد لكي تدفع كتل البراز الصلب من القولون، وهذا بسبب بروز الغشاء المخاطي المبطّن للقولون إلى الخارج، محدثاً ما يشبه بروزات كيسية صغيرة، تعرف بتكيس الغشاء المخاطي. وتحدث هذه البروزات الكيسية عادة في الجزء الأسفل الأيسر من القولون، الذي يعرف بالقولون السعيمي أو بالقولون الحيزي، ويتخذ شكل حرف S.

وعادة ما يصاحب التهاب القولون التقرحي التهاب الفناقي والتهاب الأمعاء. وهذا المرض يختلف في شدته من صورة بسيطة إلى صورة شديدة ومن الأعراض المشهورة لذلك لإسهال والنزف السوي، وقد يتضخم القولون الذي يعرف بالتضخم السمي Tox.c megocolon حيث يضعف حدار القولون ينتفخ كالبالونة ويهدد بالانفجار في أي لحظة.

ما هي أسباب التهاب القولون التقرحي؟

لا توجد أسباب محددة للقولون التقرحي ولكن هناك عوامل تساهم في إحداث هذا المرض، وأهمها عادات لطعام السيئ والحساسية لمواد الطعام والتوتر النفسي والقلق. كما أن بعض أنواع من البكتيريا يمكن أن تسبب هذا المرض. ويقال: إن استعمال المضادات الحيوية ربما تكون السبب أو العامل الأول في لتهابات القولون التقرحي، حيث إن المضادات الحيوية تغير المستعمرة الطبيعية من البكتيريا Bower Flora التي تعيش في الأمعاء.

ما هي الأدوية العشبية أو المكملات الغذائية، التي تستعمل في علاج القولون التقرحي؟

ولاً: الادوية العشبية

١- البرسيم لحجازي Alfalfa:

ويعرف بالمصقصة والقضب ولقت، والحرء، يستعمل جميع أجزاء النبات الهوائية، التي تحتوي على ايروفلافونات وكومارينات وفلويونات وفيتامينات وبورفيرينات ومعادن وأهم الفيتامينات فيتامين K.

ويعد البرسيم لحجازي من الأعشاب المعذية، والبرسيم الحجازي يساعد كثيراً على التئام التقرحات، يؤخذ بمعدل ٢ حبات ثلاث مرات يومياً قبل الطعام.

٢ الصبر Aloe.

الصبر عدة أنواع، والنوع الدستوري والمعنى هو المعروف باسم Aloe - vera، والجزء المستخدم من الصبر هي العصارة اللينة لأوراق الصبر. لتي تحتوي على انتراكينون، وأهم مركبات هذه المجموعة الوثين Aloin والوثي إيمودين - Aloe emodin وباربالوئين Barbaloin، كما تحتوي العصارة على مواد انتجية وأحماض عفصية ومتعددة السكار وعض المعادن، يستعمل عصير الصبر بمعدل ملء قئجان صغير قبل الوجبات لعلاج القولون التقرحي. وهو يساعد على التئام التقرحات، ويخفف آلام القولون.

٣- الهندباء البرية Chicory.

تعرف علمياً باسم Cichorium intybus، وهي عشبة معمرة، والجزء المستخدم منها الحذور والأزهار والأوراق. تحتوي الحذور على مادة الأيتولين ولاكتونات التربينات الأحادية التصفية وفيتامينات ومعادن. تستخدم لعلاج تقرحات القولون ومقوية



الكبد وتعزز أنريماته ومسيلة للصفراء ، تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحذر تضاف الى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم أو تؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً من المستحضر المقنن الذي يباع في محال الأغذية التكميلية.

٤- النفل البنفسجي Red clover:

ويعرف أيضاً بنفل المروج وعلمياً بـ *Trifolium pretense* وهو عشب معمر يستخدم منه رؤوس الأعصان بما فيها من زهور. تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض لسائيسبيك وزيت طيار، بما في ذلك ساليسيلات لثيل وكحول البترين وسيتوستيرول ونشاء وأحماض دهنية.

يستخدم نفل المروج لعلاج تقرحات القولون. حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الرؤوس الزهرية. وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء، ويمكن استعمال كبسولات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم حيث يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الأنزيمات المحبسة للبروتينات: وهي تساعد على التحكم في التهاب القولون وهضم صحيح للبروتينات. يؤخذ حسب التعليمات، لدونة على المستحضر.
- ٢- أسيدوفيلس: وهي مهمة جداً، حيث تجعل البكتريا المعوية أقرب إلى الشيء الطبيعي. يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة على معدة خاوية، ويجب عدم استخدامها في الوقت نفسه الذي يستخدم فيه أي مضاد حيوي.
- ٣- ل- جلوتامين، وقود غذائي رئيس للخلايا المعوية، ويعتني بالأهداب المعوية وبالسطوح الماصة للأمعاء. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية، ويشرب مع الماء أو العصير.
- ٤- فيتامين ب المركب، وهو ضروري جداً لتفكيك الدهون والبروتينات والنشويات، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٥- الأحماض الدهنية الأساسية ويتكون من زيت بدر الكتان وزيت رهرة التريب، وهو مهم جداً في تكوين الخلية، ويحمي بطانة القولون، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.
- ٦- الثوم، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم وهو مضاد حيوي طبيعي، له تأثير علاجي على القولون.
- ٧- الفضة الغروية مظهر يقضي على العدوى البكتيرية، وينتظف الالتهاب وتؤدي إلى الالتئام والشفاء، والفضة الغروية عبارة عن سائل ذهبي صافٍ يتكون من ٩٩.٩٪ من الفضة الحالصة ملقعة في ماء نقي ويمكن تناولها عن طريق العم والوريد.

تعليمات هامة:

- ١- تناول الكثير من الخضراوات الطازجة وغذاء غنياً بالألياف، مثل الشوفان والأرز البني والشعير والدخن والعدس.
- ٢- استبعد الدهون والزيوت من عدايتك، وابتنع عن الحليب والحبس عالية الدسم.

٣- تناول الأطعمة المشوية، وابتعد عن المقلية

٤ تجنب المشروبات الغازية والأطعمة الحريفة، وبي شيء يحتوي على كافئين،
وتجنب الأطعمة المصنّعة والسكر.

٥ حرب الجبن المصنوع من فول الصويا بدلاً من أجبان الألبان، حرب حليب
فول الصويا.

٦- اشرب الكثير من السوائل نحو ٨ أكواب يومياً.

٧ لا تأكل الفواكه على معدة خاوية، تناولها في نهاية الوجبات.

٨- لا ترتدي ملابس داخلية ضيقة عند الخصر.



الكانديدا Candidiasis

ما هي لكانديدا؟ هي فطر من الفطريات المتطفلة، التي تشبه إلى حد ما الخميرة التي تقطس الأمعاء والقناة التناسلية والفم والحلق والمريء. ويتميز هذا النوع من الفطريات بتعايشه في توازن غريب مع البكتريا والخمائر الأخرى الموجودة في جسم الإنسان. تكاثر الكانديدا، فتتصف جهاز المناعة، وتسبب عدوى خطيرة تعرف باسمها «الكانديدا».

وفطر الكانديدا يمكن أن ينتقل بسهولة من خلال مجرى الدم لأجزاء كثيرة في جسم الإنسان.

وحيث إن الكانديدا قد تصيب أجزاء كثيرة من جسم الإنسان وبالأخص الفم والأذن والأنف والجهاز الهضمي والمهبل. تتضمن أعراض الكانديدا الإمساك والإسهال، والتهاب في القولون، وآلام في المعدة، وسوء رائحة النفس، وصعاً وحكة في المستقيم، وضعفاً جنسياً، وفقداناً في الذاكرة، والتهاب البروستاتا لدى الرجال وحرقناً مستمراً في المعدة، وآلاماً في العضلات والمفاصل، وحرقناً مستمراً في الحلق وفرحة اللسان، واحتقاناً وسعالاً وتعبلاً في الوجه والأطراف، وظهور حب شباب، وعرقاً ليلياً، وحكة شديدة في الجسم، وانسداد الحبوب لأنفة وحرقناً في اللسان، وتآرجعاً في المراح، ومتلازمة ما قبل الحيض وظهور بقع بيضاء في اللسان والفم، واجهاداً شديداً والتهابات مرعبة جد في المهبل، وعدوى في الكلى ولثابة والتهاباً في المفاصل واكتئاباً ونقصاً في عمل الغدة الدرقية ومشكلات الغدة الكظرية، وحتى



مرض البول السكري. وأعراض الكانديدا تسوء في الرطوبة. ولأمكن المتعقبة. وبعد تناول الأغذية الغنية بالسكر أو الخميرة. ونظراً لكثرة وتعدد الأعراض فإن هذا المرض عادة يحطئ الأطباء في تشخيصه.

إن أخصر ما تصيب الكانديدا هو المهبل حيث تؤدي إلى التهاب مهبل شديد مميز؛ حيث يفرر كميات غزيرة من إفرازات بيضاء جبنية لشكل وحكة شديدة مزعجة وحرقة. لا تتحمل المرأة المصابة. وعندما تصيب الكانديدا الفم يعرف ذلك المرض بالقلاع (Thrush)، وهو عبارة عن فحج بيضاء تشبه حببات لأرز تتكون على اللسان ولثة وداخل الخدين وخامسة في الأطفال. وقلاع الفم في الطفل قد تنتقل إلى حلمة الثدي إن كان الطفل يرضع من ثدي أمه، مما يؤدي إلى وضع يمينه فيه كل من الأم والطفل عدوى لآخر. وقد وجد أن لقلاع قد يصيب أيضاً إلية الطفل يظهر كطفح جلدي. وقد تصيب الكانديدا قدم الرياضي أو ما يسمى بحكة الفارس وفي حالات قبيحة تنتقل الكانديدا من خلال تيار الدم، بحيث تغزو كل جزء من جسد الإنسان مسببة نوعاً من التسمم الدموي يعرف تسمم الدم بالكانديدا. هذه الحالة تحدث لدى المصابين بأمراض خطيرة مثل الإيدز ولسرطان المتقدم.

والكانديدا مرض معدٍ وتحدث بين الرجال والنساء وقد تنتقل جنسياً. ولكنه نادراً. والكانديدا أكثر انتشاراً في الأطفال، والأم المصابة قد تنقل العدوى لرضيعها. والأشخاص ذوي الجهاز المناعي الضعيف، وكل المصابين بالإيدز في النهاية يصابون بنوع من العدوى الفطرية وفي شخص يأخذ مضاداً حيوياً لفترة طويلة والكانديدا تقتل البكتريا الصديقة. وعند تكاثر الكانديدا تبرز سموماً تزيد إضعاف الجهاز المناعي. وهناك عوامل أخرى تزيد فرصة التلصاق عدوى الحميرة منها الحمل واستخدام أدوية منع حمل وفي الغالب توجد الأمراض الآتية في المصابين بمرض الكانديدا وهي:

لحساسية للطعام، وقلاع لفم، وقدم الرياضي، وفطر أظفار الأصابع، وطمح الإلية عند الأطفال.

ما هي العلاجات المستخدمة لمرض فطر الكانديدا؟

علاج الكانديدا ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي

• أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً.

• ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية.

• ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية.

أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة كيميائياً

١ - يتضمن علاج الكانديدا الطبي بالمشيدات الكيميائية مصاد الفطريات، مثل نيساتين، الذي يوجد في السوق تحت الاسم التجاري ميكولوج وميكوستاتين، وبيسنات ونيسكتن، ومستحضر كيتوكونازول، المعروف تجارياً باسم نيرورال. ومقورتسين (فينحيزون) وقد وجد أن استخدام هذه الأدوية لفترة طويلة بصورة مستمرة وممرنة يولد سلالات أقوى من الكانديدا تقاوم العقار ومن ثم يحتاج المريض إلى جرعات أعلى، التي تؤثر على الجهاز المناعي، والكثير من الأطباء لم يعودوا يستخدمون مستحضر نيساتين أو المضادات الحيوية. لأنها تضعف الجهاز المناعي. وقد تسبب في تلف بعض الأعضاء.

٢ المضه الغرويه وهي مطهر ومضاد حيوي واسع المدى، يحارب العدوى ويقضي على الالتهاب ويسمح بالالتئام. والفصه العرويه عبارة عن سائل صافٍ ذهبي اللون مكون من ٩٩ حزنيات فضة نقيه نحو من ٠.٠٠١ إلى ٠.١ ميكرون (١٠٠٠٠٠/١ إلى ١٠٠٠٠٠/مم) في القطر، ملعقة في ماء بقي. الفضة المثبلورة قد تؤخذ بالفم أو عن طريق الوريد.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي يمكن استعمالها كعلاج لفطر الكانديدا، وأهم هذه الأعشاب هي:

١- نبات اللاباشو Lapacho:



ويعرف بعشب البوداركو أو الناهيبو، وهو عبارة عن شجرة معمرة دائمة الخضرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠ متراً. يوجد نوعان من نبات اللاباشو. الجزء المستعمل من النبات هي قشور الساق (اللحاء). تحتوي قشور الساق على كيتونات، وأهم مركب في الكيتونات هي لاباشول Lapachol. كما تحتوي على بايوفلافونيدات وكذلك لاباتشينول

وكانونوسول وندولات وكوانزاسم كيو Q وتيكومين وستيرولات صابونية. تستعمل قشور النبات على نطاق واسع لعلاج الحالات الفطرية المزمنة مثل داء البيضات (الكانديدا) كما يستعمل للمشكلات الالتهابية والمعدية بما في ذلك الحالات الفيروسية. وكذلك فيروس لعوز المناعي والسرطان وبالأخص سرطان الدم كما أنه مضاد جيد للجراثيم، وخاصة تلك التي تصيب الأنف والحنجرة كما يستخدم لحالات التهابات المعدة والمثانة والتهاب عنق الرحم والتهاب بيروستاتا. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور وتضاف على ملء كوب ماء مُعلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وآخر في مساء.

٢- ثوم Garlic:



لجزء المستخدم من الثوم هي الفصوص التي تحتوي على زيت طيار، وهو الذي يعزى إليه لتأثير الدواء، يقوم الثوم على تثبيط فطر الكانديدا ويؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً. المكملات الغذائية:

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أننا سنختار أهمها، وهي

- ١- حمض الكابريليك: مهم جداً للقضاء على الفطريات ويحطم الكانديدا. يستخدم حسب الاستعمال المدون على عبوة المستحضر.
- ٢ داي أكسي كلور Dioxychlor- يقوم هذا المستحضر بتثبيث الأكسجين، ويحطم المطر، بينما يحافظ على البكتريا النافعة، يؤخذ ٥ نقاط على ربيع كوب ماء بمعدل مرتين في اليوم.
- ٣ فيتامين ب المركب. هذا الفيتامين مطلوب لكل وظائف الجسم ومقاوم للعدوى. ومهم لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يوميا.
- ٤ الكالسيوم عادة يكون هذا المعدن ناقصاً لدى المصابين بمرض الكانديدا. استخدم سترات الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥ جلوتاثيون: حيث إن الكانديدا تتلف عمل المخ، فإن الجلوتاثيون مطلوب لعمل المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً.
- ٦- فيتامين ج يحمي سجة الجسم من التلف بواسطة السموم الممررة من الكانديدا.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١ تناول الزبادي الذي يحتوي على مستثبت زبادي حي. والمرأة التي تعاني من التهاب المهبل من فطر لكانديدا يمكن لها أن تصع الزبادي مباشرة في المهبل. حيث إن هذا يساعد على منع نمو فطر الكانديدا.
- ٢ تأكد من خلو الطعام من الفاكهة والسكر والخميرة، حيث إن فطر لكانديدا يتغش في البيئة السكرية، وعليه فإنه يجب أن يكون غداؤك قليل الكاربوهيدرات، ولا يصتوي على خميرة أو سكر في أي شكل.

- ٣- استبعد الحمضيات والفواكه الحمضية مثل الليمون والعلماطم والأناناس والبرتقال واليوسفي والجريب فروت، واللايم والعنب،
- ٤- بدل فرشاة أسنانك كل شهر لمنع العدوى بالكانديدا.
- ٥- لا تستخدم الكورتيزونات أو موانع الحمل حتى يسم شفاؤك من فطر الكانديدا.
- ٦- تناول حيويًا خالية من الجلوتين مثل الذرة الصمراء والأرز البني والدرّة البيضاء والدخن.





الكساح Rickets

هو مرض يصيب العظام عند الأطفال غالباً. وهو ينتج ربما عن نقص الكالسيوم والموسعات أو فيتامين د. كما أنه قد يتسبب عن عدم قدرة لجسم من الاستفادة من هذه المواد بشكل صحيح. ومن أعراض المرض، لين العظام، حيث تلتوي إلى أشكال شاذة. وقد تؤدي إلى ظهور نتوءات تسمى العقد. ومن نتائج هذا المرض حالات تسمى الأضلاع الوردية والحبهة المكعبة والقمعية. ومع نمو الطفل تزداد عظامه صلابة ولكن يبقى الشذوذ الشكلي. وفي حالة الكساح الحاد تتشوه العظام بحيث يقل طول الطفل الطبيعي بشكل واضح. ومن أعراض المرض، التعرق والهزل وآلم العظام وليونة الجسم بشكل عام، وكذلك العظام المعوجة الشكل. تساعد الأطعمة الغنية بالكالسيوم وفيتامين د على منع هذا المرض.

في البالغين فإن مرض نقص فيتامين د يشار إليه بلين العظام. ويتعلق عادة بعدم مقدرة الجسم على امتصاص هذا الفيتامين جيداً. من المحتمل حدوثه غالباً بين المرضعات والحاملات اللاتي يحتجن إلى غذاء أعلى من المعدل الطبيعي أو في الأفراد الذين يعانون من مشكلة سوء امتصاص الغذاء. كذلك فإن الأشخاص الذين لا يتعرضون للشمس بشكل كافٍ فإنهم قد يصابون بهذا المرض. أو الأشخاص الذين يتناولون أغذية ذات نسبة منخفضة من الدهون لدرجة أنه لا يمكن تصنيع مادة الصفراء. ولا يمكن كذلك امتصاص فيتامين د. وعادة يصعب على الأطباء لتشخيص العظام وربما بعضهم يشخصه على أنه هشاشة عظام.

علاج الكساح ولين العظام:

ينقسم علاج الكساح إلى قسمين هما:

أولاً- العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية المستعملة في علاج الكساح أولين العظام هي:

١- الطرخشقون Dandelion:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم. يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* والجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، تحتوي الأوراق على كوماتريبات و كارتينوتيدات ومعادن والأخص البوتاسيوم. بينما الجذر يحتوي على تركسكوزيد فقط، وأما المحتويات الرئيسية بالنسبة للنبات فهي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية، وتربينات ثلاثية وفيما مينات أ، ب، ج، د. يستخدم الطرخشقون على نطاق واسع فالجذر يستخدم منظماً للكبد وبنية إنتاج الصفراء، كما أنه ينبه الكلى لإزالة السموم من الجسم. والنبات مصدر جيد للكالسيوم والمغنسيوم التي لها تأثير كبير على مرص الكساح. يوجد منه مسحوق مقفى يباع في الصيدليات وفي محال الأعذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٢- القراص Nettle:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف، أوراقه رمحية عليها أشواك صغيرة. يعرف علمياً باسم *Urtica dioica*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور. تحتوي الأوراق على فلافونيات (كويرسيتين) وأمينات (هستامين، كولين، واسيتايل كولين، وسيروتونين) جلوكوكينون ومعادن كالسيوم والبوتاسيوم وحديد وحمض السيلاميك. أما الجذر فيحتوي على ستيرويدات نباتية

(ستجماست ٤ - أنزون وستيفما ستيرول) . ستخدم القراص كمقو وقاوض ومدر وماضع للثرف ومضاد للروماقرم ومدر للحليب وتخفيض تضخم المروستاتا يستعمل طارداً للسموم من الجسم وضد كرمها الأطلمال بوقف نزيف الحروح . يستعمل لعلاج الكساح نظراً لما يحتويه من معدن . يوحد مستحضرات مقننة تباع في محال الأغذية الصحية وفي الصيدليات . يؤخذ كيسولتان ٢ مرات في اليوم .

٢- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنبات وهو نبات معمر ذو سيقان ، تشبه فعلاً ذنب الخيل أو ذيل الحصان . يعرف علمياً باسم *Equisetum arvense* . والجذر المستخدم جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مقادير كبيرة من حمض السيليسليك والسليسات وفلافونيات وحموص الفينوليك وقنويدات بما فيها النيكوتين وستيرولات . ويعود مفعول النبات إلى ما يحتويه من السيليك . يستعمل لتدعيم النسج الضام .

يعمل على تحثر الدم فهو يرقأ الجروح ويوقف النزيف ويخفض ضغط الدم وتجلت ميزته عند وجود نزف في المجاري البولية . كما يوصف لعلاج الروماتيزم والتهاب المفاصل . ويوصف لتورم الأرجل لا يستخدم لأكثر من ستة أسابيع فقط . يوحد مستحضرات مقننة تباع في محال الأغذية الصحية . يؤخذ كيسولتان ٢ مرات في اليوم .





٤- قش الشوفان Oat husk:

نبات الشوفان عشب حولي يصل ارتفاعه إلى متر ، ساقه مجوف مثله مثل القمح والشعير ، وله سنابل تحتوي على بذور الشوفان ، يعرف النبات علمياً باسم *Avena sativa* الحزاء ، يستخدم الحبوب و لقش (السيقان المحففة) يحتوي الشوفان على صابونينات وقلويدات وستيرولات وفلافونيدات وحمض السيليسليك والبروتين والنشاء و لميتامينات وبالأخص فيتامين ب والمعادن وبالأخص الكالسيوم والمغنسيوم ، يحتوي القش المحتويات نفسها تقريباً إلا أن نسبة المعادن فيه أكثر ، ولذلك فهو يستخدم في مرض الكساح . يستخدم الشوفان وقشه كمقوٍ جيد . يحفض الكوليسترول ، يوصف للضعف العام وللعصبية وضد الكآبة ويدعم الجهاز العصبي المصاب بإجهاد عام ، وضد الإرهاق الناتج من تنصب المتعدد (MS) وكذلك الأرق . يوجد منه مستحضرات مقننة موحودة في محال الأغذية الصحية ، حيث يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر .

ثانياً: المكملات الغذائية

- ١- البورون يساعد على امتصاص الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٣ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
 - ٢- الكالسيوم ضروري لإمداد العظام بالمعادن. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
 - ٣- الفوسفور وهو ضروري جداً لتكوين العظام. حيث إن العظم يتكون أساساً من الفوسفور والكالسيوم، كما أنه جيد للأسنان. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
 - ٤- فيتامين د: ضروري جداً للأطفال والاستخدام الفوسفور و الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-١٠٠ وحدة دولية، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
 - ٥- زيت كبد الحوت. يعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين د، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
 - ٦- فيتامين ب١٢. ضروري للعظام يؤخذ بمعدل ٣٠٠ ميكروجرام يومياً.
 - ٧- فيتامين أ: ضروري للنمو يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
 - ٨- Bone Bu der أو Bone Defence أو Bon Support جميع هذه المستحضرات جيدة لتحسين نمو العظام. تستخدم حسب التعليمات المدونة على العبوات.
- تعليمات مهمة يجب اتباعها:**
- ١- لا تتناول السكر والمشروبات الغازية والأطعمة المكررة.
 - ٢- قم بإجراء تحليل للشعر لتأكد من عدم وجود الزئبق أو الرصاص أو الألمنيوم بنسبة عالية، حيث إن لها تأثيراً كبيراً على العظام.
 - ٣- تناول الكثير من الخضراوات النيئة والفواكه ولحبوب والمكسرات النيئة غير المحمصة والجبن حلوم والزبادي والحليب.
 - ٤- تابع طمأنينة قلبك لأنه قد يعاني من حساسية شديدة أو من مرض سوء الامتصاص أو حساسية لصدور أو نرلة شمعية أو اضطرابات في القولون. جميع هذه الحالات تؤدي إلى مشكلات الامتصاص ومن ثم تؤثر على العظام.

ملاحظة مهمة جداً:

الحرعات من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية التي تحدثنا عنها هي للبالغين. فيجب عليك تقليل الحرعات إلى ثلاثة أرباع الجرعة الموصى بها للطفل بين سني الثانية عشرة إلى سن السابعة عشرة والطفل بين سن السادسة والثانية عشرة نصف الجرعة الموصى بها والطفل تحت سن السادسة يستخدم ربع الجرعة الموصى بها.



الكلاميديا Chlamydia

الكلاميديا هي بكتيريا طفيلية يصيب الجهاز التناسلي عند الرجل والمرأة على حد سواء. ويعد مرض الكلاميديا أكثر الأمراض الجنسية انتشاراً في الولايات المتحدة الأمريكية. وتقدر عدوى بكتيريا الكلاميديا التي تنتقل بالجنس بصعف انتشار عدوى السيلان. وقد وجد أن هناك ٤ مليون حالة تشخص كل عام، ويقدر إصابة ٥٠٠٠٠ امرأة بالعقم سبباً لهذا المرض. وقد وجد في دراسة حديثة بمعسكر إحدى الكليات أن ٥٠٪ من النساء قد أصبن بمرض الكلاميديا.

أسباب مرض الكلاميديا :

أسباب مرض الكلاميديا هو نوع من البكتيريا الذي يشبه في حجمه حجم الفيروس، ويتبع جنس الكلاميديا وهو يصيب الإنسان ونوعين من الطيور هما الببغاء والحمام، ويمكن أن ينتقل هذا الميكروب إلى الإنسان عن طريق هذين الطائرين.

أعراض مرض الكلاميديا :

تتضمن أعراض لمرض التهاب الجهاز التناسلي. وإفرازات من المهبل أو الإحليل وألم في التبول. وألم أثناء المعاشرة الجنسية وحكة حول المنطقة المصابة.

هذه الأعراض يمكن أن تظهر في الرجال والنساء ومع ذلك فإن ١٠٪ من الرجال و٧٠٪ من النساء لا يشعرون بأي أعراض. وهذا سوء لحظ، يصيب المرأة بالعقم. حيث إنها لم تعالج المرض. قد ينتج أيضاً أمراض التهابات لحوص وثلم دائم في الجهاز التناسلي، وقد يضطر الأطباء لإجراء استئصال الرحم. كما يسبب التهاب البروستاتا والقنوات المنوية في الرجال، وأعراض التهاب سريستاتا منها ألم عند

البول وهرافات مخاطية تخرج من لأحليل. وبالنسبة للنساء تخرج إفرارات بيضاء تشبه حبي الحلوم.

تشخيص مرض الكلاميديا ،

يتم تشخيص مرض الكلاميديا عن طريق الفحص البكتريولوجي للبول والإفرات المهبلية أو قناة البول.

الأدوية المستخدمة لعلاج مرض الكلاميديا ،

يوجد علاج بالمضادات الحيوية والعلاج المثلي، وكذلك علاج بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

ولاً: العلاج بالمضادات الحيوية:

يستعمل المصاد الحيوي المعروف بالتتراسايكلين والمضاد الحيوي المعروف بالدوكسيسيسكلين، وهي تقتل بكتريا الكلاميديا والأفضل من ذلك استخدام جرعة واحدة بمقدار ا جرام من الأزيثروميسين (زيتروماكس) ، وهي تكفي للعلاج بالرفع من أنها مكلمة، ولكنها مريحة جداً وتعطي نتائج إيجابية جداً.

ثانياً: العلاج المثلي Homeopathic treatment.

لقد أسست شركة ألمانية تدعى Staufen علاجاً مثلياً يسمى Chlamydia، وهو عبارة عن حقن، يؤخذ حقنة كل ثلاثة أيام ولدة شهر، يجب على الرجل الذي يتناول أي من العلاجات السابقة أن يلبس واقياً Condoms أثناء فترة العلاج وقائل لحيوانات المنوية Spermicides المحتوي على مادة كيميائية مشيدة تدعى nonoxynol.

ثالثاً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها لعلاج الكلاميديا، ومن أهمها ما يأتي:

١- الأستراجالس Astragalus:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم، والجزء المستخدم منه الجذور، وموطنه الأصلي منغوليا وجنوب شرقي لصين. يحتوي الجذر على أسباراجين

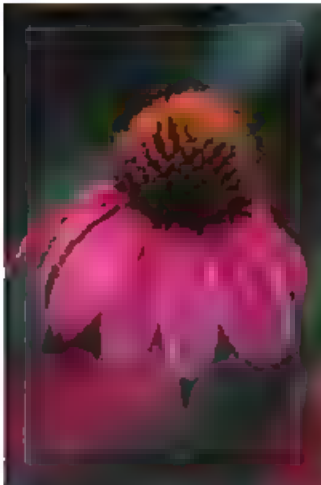
وكالسايسين وهورمونييتين واستراجا لوزايدز وكوماتاكنين وستيرولز. يستعمل الجذر كقاتل للبكتريا والفيروسات ومدر للبول ومفبه للمناعة وموسع للأوعية. يستعمل على هيئة مُغلى، حيث يؤخذ ماء ملعقة من مجروش الحذر، وتوضع في ماء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء. يوجد مستحضر مقن يباع في محال الأغذية التكميلية.

٢- البرسيم الأحمر Red Clover



ويعرف بنفل المروج والنفل البنفسجي، وهو عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ١٠ سم، والجزء المستعمل منه رؤوس الأزهار. تحتوي رؤوس الأزهار على فلافونيدات وأحماض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار وسيتوستيرول وحموض دهنية. وقد وجد أن الفلافونيدات الموجودة في الأزهار مولدة للأستروجين. تستعمل أزهار نقل المروج لعلاج الكلاميديا وذلك بأخذ ماء ملعقة صغيرة من الأزهار ووضعها على ماء كوب ماء مُغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى بعد ذلك وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء ولمدة شهر. كما يوجد مستحضر مقن يباع في محال الأغذية التكميلية، ويستخدم حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٣- حشيشة القنفذ Echinacea



نبات عشبي يصل ارتفاعه إلى ١٥٠ سم، يحمل أزهاراً بنفسجية، وهو أنواع. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزائه بما في ذلك الجذور، يحتوي الكاميد، وإيكنولون وزيتاً طياراً، وبيتين، ومواد عديدة السكاكر، وأسائر حمض الكافئين، تستعمل حشيشة القنفذ مقوية لجهاز المناعة وضد البكتريا وأهمها الكلاميديا، وكذلك مقوية للذاكرة، يؤخذ ماء ملعقة صغيرة وتوضع على ماء كوب ماء مُغلى

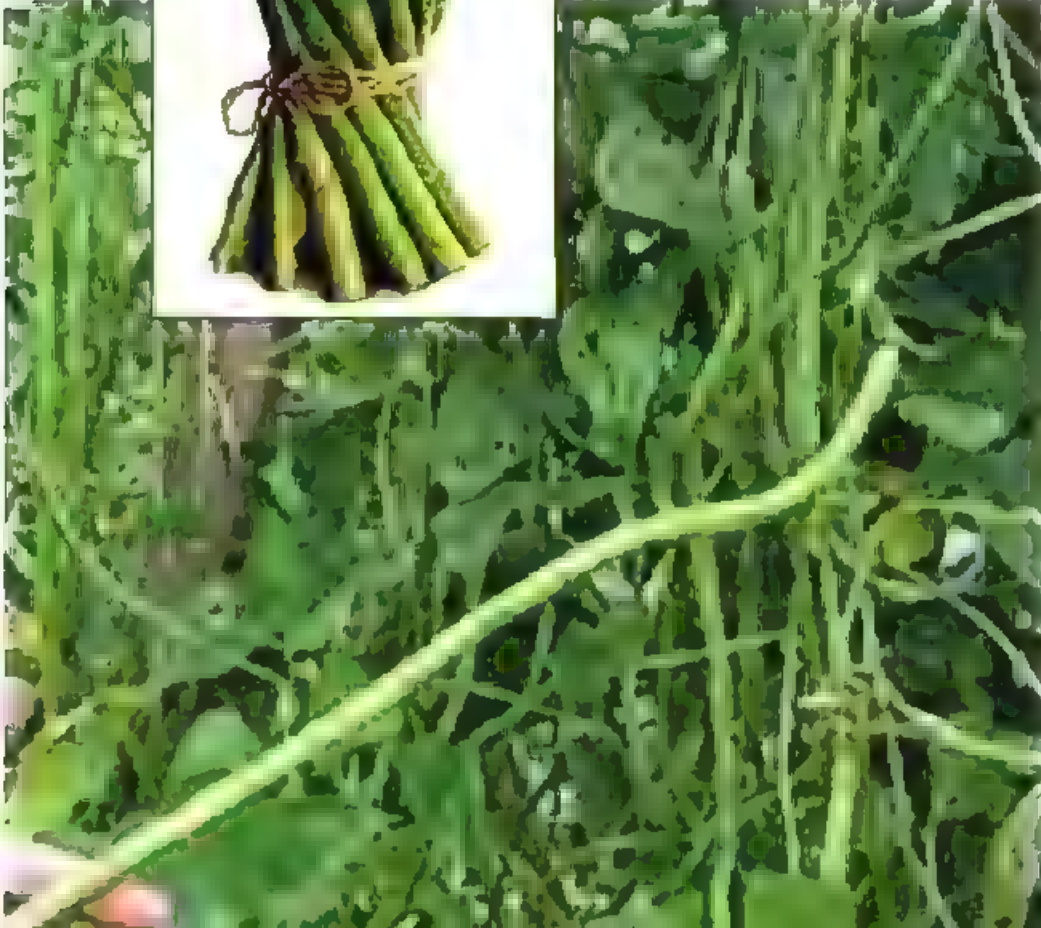
وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتُشرب مرة في الصباح ومرة عند النوم. كما يوحد منها مستحضر مقن يؤخذ كبسولة في الصباح وأخرى في المساء.

٤- الهليون Asparagus:

نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، يستعمل من لنبات جميع أجزائه. يحتوي النبات على حلوكوزيدات ستيرويديه وجلوكوريدات مرة وأسيار حين وفلاهنيدات يستعمل النبات مدرأ للبول، ويعد من أقوى المدرت، ويفيد في التهابات المثانة والمسالك البولية، وهو مفيد لملاح الكلاهديا.



كما أنه يخرج فضلات السموم المتراكمة في الجسم. كما أنه ملين معتدل. يستعمل الهليون طعاماً مع السنترة أو يطبخ على البخار ويؤكل مع الوجبات.



٥- الثوم Garlic



الثوم نبات معمر، والجزء المستعمل منه البصيلات الموجودة تحت سطح الأرض، وهو دواء عشبي مثالي معروف برائحته وطعمه الحريف. يزرع الثوم في كل أرجاء العالم تحتوي فصوص الثوم على زيت طيار. أهم مكوناته اليسين واليين واليييناز، كما تحتوي على سكوردنينات وسيليتوم وبيتامينات آ، ب، ج.

هـ. يستخدم الثوم على نطاق واسع، وهو من الأدوية

العشبية المأمونة فيستعمل كمضاد حيوي، ومخفض لضغط الدم، ومخفض لسكر الدم، وطارد لليلعص. ويقلل تحلل الدم وطارد للسيدان، ومعرق.

يستعمل بمعدل ٥ فصوص تورع على وجبات الطعام. ويوجد منه قرص وكبسولات تباع في محال الأغذية لصحية، يستعمل بمعدل كبسولة بعد كل وجبة غذائية.

رابعاً: المكملات الغذائية

١- أسيدوهيلس: تؤخذ بمعدل قرصين ثلاث مرات في اليوم، وهي تعيد إيجاد البكتريا الصديقة التي قضت عليها المضادات الحيوية، وتؤخذ على معدة خاوية.

٢- مساعد الأنتريم Qio: يؤخذ بمعدل ٦٠ ملجم يومياً، وهو يساعد في الشام الجروح، ومضاد أكسدة قوي ومنبه لجهاز المناعة.

٣- الزنك + النحاس يؤخذ لزنك بمعدل ٥٠ ملجم يومياً، ويؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجم يومياً، والزنك مهم لعمل المناعة والالتئام، والنحاس مطلوب لتوازن الزنك.

٤- فيتامين هـ يؤخذ بمعدل ٦٠٠ وحدة دولية يومياً وهو يعمل على حماية الكريات الحمراء ويعزز المناعة.

تعليمات يجب على مريض الكلاميديا اتباعها :

- ١- تناول أغذية تتكون من حضر وفواكه طازجة مع رز نني وحبوب نيئة وجوز وديك رومي وسمك أبيض.
- ٢- تحبب الأغذية المعلبة والمقلية والمحتوية على مرقعة لحم مملح وكذلك دجاج.
- ٣- اشرب ماء نقياً بالبخر فقط وعصائر خالية من السكر.
- ٤- خذ أسيدوفيليس لتعويض البكتريا لصديقه، التي تقضي عليها المضادات الحيوية.
- ٥- إذا شعرت بأعراض عدوى الكلاميديا فلا تتأخر في طلب العلاج فالمضاعفات تزداد مع الوقت.





الكوليسترول

Cholesterol

الكوليسترول هو مادة شمعية بلورية تدوب في الدهون ولا تدوب في الماء، ولذا يصنف على أنه من الشحوم كما هو حال الدهون.

الكوليسترول يوجد بشكل طبيعي في المخ والأعصاب والكبد والدم والعصارة الصمراوية للإنسان والحيوانات الفقارية على حد سواء.

أن نحو ٨٠٪ من مجموع الكوليسترول في الدم يتم تصنيعه في الكبد، بينما الـ ٢٠ الباقية يأتي من مصادر الغذائية تستخدم الخلايا الكوليسترول لبناء الأعشية، إضافة إلى مشاركته في إنتاج الهرمونات الجنسية وعملية الهضم.

يتم عمل الكوليسترول في الدم على النحو الآتي:

ينتقل الكوليسترول من الكبد إلى أنسجة الجسم المحلفة عبر الدم بواسطة فئة خاصة من لحريات البروتينية، تسمى البروتينات الدهنية Lipoproteins فتأخذ الخلايا حاجتها منه. وتبقى الزيادة في مجرى الدم حتى تلتقطها بروتينات دهنية أخرى لإعادتها إلى الكبد.

هناك نوعان من البروتينات الدهنية هما:

بروتينات دهنية عالية الكثافة (HDL (High-density Lipoproteins، ويعرف النوع الأول على أنه بصار. والنوع الثاني على أنه الكوليسترول لمفيد.

ووظيفة كل من هذين النوعين تلتخص في أن البروتينات الدهنية محمضة لكثافة (LDL) تحتوي على قدر كبير من الكوليسترول، حيث إنها الجزيئات التي تقوم بنقله



من الكبد إلى كل خلايا الجسم، ستمضي الحانث الآخر تحمل البروتينات الدهنية عالية الكثافة (HDL) قدراً قليلاً نسبياً من الكوليسترول، وتدور في الدم لإزالة الكوليسترول الزائد من الدم والأنسجة وإعادته إلى الكبد، حيث ينقل مرة أخرى إلى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة لتوصيه مرة أخرى إلى لخلايا. ويظل هذا النظام متوازناً طالما سار كل شيء كما ينبغي، لكن إذا زادت كمية الكوليسترول عن القدر الذي يتيح جمعه بسرعة، أو إذا لم يوحد القدر الكافي من البروتينات الدهنية عالية الكثافة للقيام بالعمل، فإن الكوليسترول يمكن حينئذ تكوين لويحات تلتصق بجدران الشرايين، وقد سبب بصلب الشرايين ومن ثم أمراض القلب ولسكتة الدماغية والجلطات الأخرى.

ما هو المستوى الآمن لمجموع الكوليسترول لإجمالي في مصل الدم بما فيه البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة والأخرى مرتفعة الكثافة؟

إن مستوى الكوليسترول الإجمالي يجب أن لا يزيد عن ٢٠٠ مجم لكل ١٠٠ ملي من الدم وحيث إن خطر الأزمات القلبية يزدد دعوق هذا مستوى، فإن هيئة القلب الأمريكية تحث أي شخص لديه مستوى الكوليسترول قريب من هذا الحد أن يعيد الإجراءات التي تقلل من مستوى الكوليسترول في الدم.

لقد بينت الأبحاث أن مستوى الكوليسترول المنخفض جداً تحت ١٥٠ أو قريباً منها تزيد من خطر الموت بسبب أمراض أخرى منها سرطان الكبد وأمراض الرئة وأنواع معينة من لسكتات الدماغية.

وأفضل مستوى للكوليسترول هو بين ١٧٠ - ١٩٠ وتمثل القراءة من ٢٠٠ - ٢٣٩ الحد الفاصل، بينما تعد تلك التي تتعدى ٢٤٠ خطراً كبيراً.

ومن الجدير بالذكر أن المستوى الطبيعي للبروتينات الدهنية عالية الكثافة الخاص بالرجال البالغين هو من ٤٥ مجم لكل ١٠٠ ملي وبالنسبة للنساء هو من ٥٠ - ٦٠ مجم/ ١٠٠ ملي وهناك افتراض بأن المستويات الأعلى مثل ٧٠ - ٨٠ مجم لكل ١٠٠ ملي قد تقى من أمراض القلب. ويعد مستوى البروتينات الدهنية عالية الكثافة الذي يقل عن ٣٥ مجم لكل ١٠٠ ملي خطراً.



لذلك إذا كانت قراءة الكوليسترول لديك هي ٢٠٠ مجم وكان ثمانون منها بروتينات عالية الكثافة و ١٢٠ بروتينات منخفضة الكثافة فإن خطورة إصابتك بمرض في القلب قليلة. على الجانب الآخر لو كان مستوى الكوليسترول الكلي لديك أقل من ٢٠٠ مجم، وكان مستوى البروتينات الدهنية عالية، لكثافة أقل من ٣٥ مجم فإنك ستظل تعد في خطر كبير من الإصابة بأمراض الجهاز الدوري والقلب.

وبعبارة أخرى كلما قلت البروتينات الدهنية عابية الكثافة زادت إمكانية إصابتك بمشكلات قلبية حتى وإن كان لمجموع نعام الكوليسترول منخفضاً.

أسباب ارتفاع الكوليسترول في الدم:

إن أهم الأسباب التي تؤدي إلى ارتفاع لكوليسترول في الدم هي:

١- المنتجات الحيوانية المحتوية على دهون مشبعة مثل السمن المري واللحوم الفتية بالدهون والكبد والكلى والمخ والنخاع ومع البيض والزيان والساردين ومنتجات الألبان.

٢- لسكر والمشروبات الكحولية، حيث يرفعان من مستوى الكوليسترول الذي ينتجه الجسم.

٣- الضغط العصبي يؤدي إلى زيادة في إنتاج الكوليسترول الطبيعي.

٤- القهوة، حيث وجد أن تناول القهوة بكميات كبيرة تؤدي إلى زيادة مستوى الكوليسترول بالدم، وزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب إلى أكثر من الضعف، وطبقاً لتقرير تم نشره في مجلة نيوانجلاند الطبية أظهرت مراقبة ١٥٠٠٠ من شارب القهوة أنه مع زيادة كمية القهوة التي يتم شربها يرتفع مستوى الكوليسترول في الدم.

٥- بعض الأدوية ترفع الكوليسترول في الدم مثل الأدوية التي تحتوي على الستيرويدات وأقراص منع الحمل ومدرات البول و ليمودوبا، الذي يستخدم لعلاج مرض دركنسون، وبعض الأدوية الخاصة التي تصرف لعلاج ارتفاع ضغط الدم والمعروفة بمعوقات المستقبل بيتا.

٦- ارتفاع مستوى كوليسترول البروتين الدهني المنخفض الكثافة، الذي يوجد عادة في جدران شرايين القلب.

٧ فرط الكوليسترية العائلي، حيث يوجد لدى بعض الأشخاص موزاث غير سوية تمنع تكون العدد لكامل من مستقبلات البروتين الدهني المنخفض الكثافة.

٨ قصور لعدة الدرقية ومرضى الكلى والسكري وارتفاع الضغط.

٩- السمعة وتدهين السجائر.

علاج ارتفاع كوليسترول الدم بالأدوية الكيميائية المشيدة والأدوية العشبية والحيوانية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية الكيميائية المشيدة

يوجد عدد من الأدوية المشيدة لعلاج ارتفاع الكوليسترول في الدم. ومن أهمها Rosuvastatin والمعروف تجارياً باسم Crestor ويعد من الأدوية الجديدة ويوجد منه شحيلتان هي ١٠، ٢٠ مجم، ويؤخذ حبة واحدة في اليوم بعد الطعام أو مع الطعام. والآخر هو Simvastatin ويعرف تجارياً باسم Zocor ويوجد منه ثلاث شحيلات هي ١٠، ٢٠، ٤٠.

ثانياً: الادوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأعشاب تستخدم لتحفيض ارتفاع الكوليسترول في الدم، وهي:

١- بذر الكتان Limseeds:



لقد وجد أن المادة الهلامية في بذر الكتان تخفض نسبة الكوليسترول في الدم: حيث يؤخذ من ١ ملعقة متوسطة من مسحوق بذر الكتان وتخلط مع ماء كوب ماء شرب، ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- الثوم Garlic:

بيّنت دراسات كثيرة أن تناول ما يعادل فصين من الثوم بعد الوجبات يخفض نسبة الكوليسترول الكلي بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪ عند معظم الناس.

٣- الفول Beans

لفول غني بالألياف ومنخفض في نسبة الدهون، وهذا سبب لخفضه نسبة الكوليسترول كما أنه يحتوي على الليسيثين، وهي المادة المفيدة التي تساعد في انخفاض مستوى الكوليسترول. وقد بيّنت إحدى الدراسات أن كوب ونصف الكوب من الفول أو العدس أو اللوبيا يومياً يخفض الكوليسترول بنسبة ١٩٪.

٤- لحلبة Fenugreek:

لقد تم رصد تأثير الحلبة في مختبرات المعملية على حيوانات حيث تعمل على خفض الكوليسترول، وقد تم تأكيد ذلك على الإنسان.

٥- الزنجبيل Ginger:

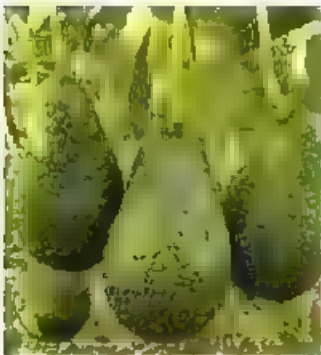
لقد أكدت العديد من الدراسات أن الزنجبيل يساعد في تخفيض نسبة كوليسترول في الدم.

٦- الجزر Carrot:

أكدت دراسات أجريت في اسكتلندا على الجزر أنه في خلال ٣ أسابيع عند تناول المريض جررتين يومياً على الريق فإن معدل الكوليسترول ينخفض بنسبة ما بين ١٠-٢٠٪، وذلك بسبب غنى الجزر بمادة البكتين.

٧- ثمار الأفوكادو Avocado:

تعد ثمرة الأفوكادو غنية بالبروتينات والبروتينات الأحادية النصفية وفيتامينات أ، ب١، ب٢ حيث أثبتت الأبحاث أن لب الثمرة تساعد في خفض مستويات الكوليسترول في الدم.



٨- زيت السمسم Sesame oil:



يحتوي زيت السمسم على مادة الفيتوستيرول، وهي مركبات يمكن أن تمتص داخل الدم، وتقوم بطرد بعض من الكوليسترول، ويقوم على خفض الشرايين من التصلب. يؤخذ من الزيت ملء ملعقة طعام بعد العشاء مباشرة.

٩- الكمثرى Pear:



تحتوي ثمرة الكمثرى على نسبة من الأحماض العضوية والأملاح المعدنية النافعة، وكذلك الكثير من الفيتامينات، وهذه الفاكهة اللذيذة بالرغم من كثرة حلاوتها إلا أن نوع سكرها من نوع الفركتوز، الذي لا يضر مرضى السكر، ونموم الكمثرى على خفض نسبة الكوليسترول وكذلك ضغط الدم.

١٠ التفاح Apple:

وجد أن التفاح الأحمر يقاوم تصلب لشرايين، حيث يؤكل ما بين تفاحتين إلى ثلاث تفاحات في اليوم. وقد وجد أن مادة الفاعلة التي تخفض الكوليسترول هي في قشرة التفاحة. ويوجد مستحضر عبارة عن قشور ثمار التفاح يباع في محال لأغذية لصحية، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم.





١١- الفلفل الأحمر *Capsicum*:

الشطة أو ما يعرف بالفلفل الأحمر لحوار يخفض الكوليسترول، ويوجد مستحضر مقن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كسولة ٢ مرات في اليوم.

١٢- العلاج بهرمون النمو *Growth Hormon*.

يستخدم هرمون لنمو البشري HGH الذي تفرزه لفدة الفحامية، حيث يقوم على تنظيم امتصاص الغذاء، الذي بدوره ينظم نسبة الكوليسترول في الدم، ولابد من أخذ هذا الهرمون تحت إشراف طبي.

ثالثاً: العلاج بالمكملات الغذائية:

١- نخالة الشوفان.

والتي تباع جاهزة في محال الأعذية لصحية تحمض نسبة الكوليسترول في الدم.

٢- بيكولنيات الكروم:

تؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ ميكروجرام يومياً، حيث تقوم على تخفيض نسبة المستوى الكلي للكوليسترول في الدم، كما يحسن نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة إلى البروتينات الدهنية المنخفضة الكثافة.

٣- فطر شيتاك أوريشي:

هذه الفطور توحد على هيئة مستحضرات تباع في محال الأعذية الصحية، وهي تساعد في السيطرة على مستويات الكوليسترول وحفظها في الدم.

٤- الليستين

يوجد على شكل حبيبات يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ٣ مرات يومياً قبل الطعام، حيث يحفز نسبة الكوليسترول في الدم ويستحلل الدهون

٥- الأحماض الدهنية الأساسية:

هي موحودة بكثرة في زيت بدر، عنب الأسود، وريت عشب لسان الثور، وريت زهرة الربيع، كما يوجد مستحضر يباع في محال الأعذية الصحية، حيث تحفز مستوى البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة، ويريد من سيولة الدم.

الكشف الذاتي عن الكوليسترول في الدم:

يمكن استخدام وسيلة اختبار تدعى عدة العناية المتقدمة بالكوليسترول Advanced carechol. Kit من إنتاج شركة جونسون أند جونسون لتفقد مستوى الكوليسترول في الدم، بحيث يستطيع الشخص عملها في المنزل، ويوجد هذا الجهاز في الصيدليات ويعطى نتحة خلال خمس عشرة دقيقة. يحتوي الاختبار على شرائح رقيقة في حجم بطاقات الائتمان بها منطقة مخصصة للكاشف الكيميائي. عند



وضع نقطة من الدم عليها تتفاعل المواد الكيميائية مع أنزيمات الدم الموحدة في هذه النقطة، ويتغير لون منطقة التفاعل حينها تتم مقارنة لون المنطقة بجدول لوني يرمز لمستويات الكوليسترول في مص الدم.

الوجبات اليومية للتخلص من الكوليسترول ومن ادويته:

وجبة الإفطار

برتقالة + نصف حبة حبوب فروت + تقاحة + حبتين حزر متوسطة. بحمل الجميع في العصار وتشرب كمصير بالإضافة إلى وجبة من الشوفان أو فطيرة صغيرة من القمح أو الذرة.

وجبة الغداء

شورية مصنوعة من المول + الشعير + بصر + ثوم مع بعض التوابل لصبط الطعم. ثم خبز مصقوع من القمح + طبق سلطة مشكل من الخضراوات مثل الجزر والبصل والكرنب والحس والرجة والبروكلي والحيار والملف الأحمر + كوكتيل فواكه. يتبع بوجبة شوفان مطبوخ أو فطائر من الشوفان.

وجبة العشاء

طبق مهروس مكون من فول + رز وصلصة تحشى به فطيرة من دقيق الذرة الكامل + كوب واحد من الكرنب المقطع والجزر والبصل والكرفس و لبضاطس + طبق كبير من سلطة الخضراوات وكوكتيل تشكيلة فواكه.

وسوف تحد بعد أسبوع أنك قد لا تحتاج لأي علاج، ويجب الاستمرار على هذه الوجبات وسوف تتعود عليها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- يجب تلافي بعض الأغذية التي ترفع كوليسترول الدم، وهي: اللحم الأحمر والكبد والكلاوي والمخ واللسان وصفار البيض والربان والساردين والتونة وحل الدجاج والمكسرات، عدا الحوز غير المطهي أو المحمص. زيت حوز

الهند، وريت نوى الفحيل والسمن الصناعي (لمارجرين) والسمن والربد والأطعمة لمقلية والألبان غير منزوعة لدسم والمشروبات الكحولية والعازية والقهوه وصلصات مرق اللحم ومبيصات القهوة والحبز الأبيض.

٢ تأكد من تناول الكثير من الألياف في صورة فاكهة وحصر وحبوب كاملة. الألياف الغذائية التي تذوب في الماء مهمة جداً لحفض الكوليسترول في مصل الدم، وهي توجد في الشعير والشوفان والأرز البني والفاكهة وصمغ الجوز. ويعد الشوفان ونخالة الشوفان وحالة الأرز البني أفضل لأطعمة لحفض مستوى الكوليسترول.

٣ تناول العصائر الطازجة خاصة عصائر الجوز والبنجر والكرفس، حيث تساعد على إخراج الدهون من العصارة الصفراوية في الكبد مما يساعد على خفض الكوليسترول.

٤ استخدم الزيوت غير المكرره، التي يتم عصرها على البارد أو باستخدام الطرد المركزي لاستخلاصها، والزيوت التي عصرت عن درجة، لم تعد الأربعين درجة مثل زيت الرينون والسمنم والصويا وزيت بذر الكتان وزيت بذر العنب وزيت زهرة الربيع.

٥ احصل على قدر متوسط ومنظم من الرياضة.

٦ حاول تجنب الضغط العصبي و لتوتر المستمر وتعلم وسائل مواحتها





الكيسة الزهمية

Sebaceous cyst

الكيسة الزهمية عبارة عن أكياس صغيرة تحتوي خليطاً من الزيت الدهني والبروتين. تنمو هذه الأكياس في البشرة وتحتوي البشرة على غدد زهمية تفرز زيتاً لتليين الجلد. ويتكون لكيس الزهمي عندما تتجمع هذه الإفرازات داخل عدة زهمية واحدة. تنمو الأكياس الزهمية عادة على فروة الرأس والوجه والأكتاف، وتنمو ببطء، وبشكل مستدير أو كتلة بيضية بداية من حجم البازلاء إلى حجم ثمرة الجوز، يمكن أن تنمو في أي مكان من الجلد عدا باطن القدمين وراحتي اليدين، والأكياس الزهمية غير مؤلمة، وهي تحتوي على مادة بيضاء مشوية بصفرة قد تكون لها رائحة كريهة، قد تلتوث الكيسة الدهنية مسببة التورم والألم، وعليه يجب عرضها على الطبيب عند ملاحظة أي نمو أو بروز في الجلد. تعد الأكياس الزهمية حميدة. ولكنها ربما تصبح مكاناً للعدوى المزمنة، وربما تكون خراجاً مع العدوى المزمنة

علاج الكيسة الزهمية

تعالج الأكياس لزهمية بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية.

أولاً: الأدوية العشبية:

من الأعشاب الحيدة لعلاج الأكياس الزهمية ما يأتي

١- الصبر Aloe:

تحدثنا عن الصبر في أمراض عدة، والصبر له تأثيرات مميزة على الأمراض الجلدية تؤخذ أوراق الصبر المثلثة بالعصارة المائية، وتكسر ثم تدهن الأكياس الزهمية بالعصارة المائية بمعدل مرتين في اليوم.



٢- جذر الأرقطيون Burdock:

سبق الحديث عنه في أمر ض عيدة، وهو من الأدوية لعشبية التي تستخدم كمطهرة قوية للدم يوحد مستحضر مقس يباع في الصيدليات وفي محال الأعذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في ليوم.

٣- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في هذا الجزء لعلاج أمراض سابقة، يؤخذ زيت شجرة الشاي ويدهن موضعاً لمقاومة العدوى، وهي من المواد المطهرة القوية.



١- الثوم: يعد الثوم من المضادات القوية ضد البكتيريا والفيروسات، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم، ويوجد منه عدة مستحضرات من شركات مختلفة يباع في الصيدليات.

٢- زيت زهرة الربيع: علاج جيد لمعظم اضطرابات الجلد، يوجد مستحضر مقش على هيئة كبسولات، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٣- عشب البحر: يقوم هذا العشب على صحة الجلد، يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ ٥٠٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- إذا تم وصف مضاد حيوي للعدوى الشديدة فاستعمل مكملات غذائية يتكون من الأسيدوفيلس التي تحمي البكتيريا لتتأقلم في الجسم.

٢- إذا نمت الكيسة الزهمية شكل ملفت للانتباه فيمكن إزالتها عن طريق الحراة، وهذا يتم ببساطة وتحت التخدير الموضعي.

٣- تجنب الدهون المشبعة وكل الأطعمة المقلية، وكذلك منتجات الألبان والمواد المحتوية على كافئين مثل الشاي والقهوة والشييكولاتة والكولا والمته، وكذلك ابتعد عن البيض والسمك والدهون و اللحم والملح والسكر.



آلم الحلق Sore Throat

الام الحلق متعددة، ولكن معظمها ينشأ نتيجة لعدوى فيروسية، كما في حالات الإنفلونزا ونزلات البرد. ولكن ليس آلم الحلق نتيجة عن عدوى فيروسية، فهناك آلم الحلق الذي ينتج من عدوى بكتيرية، وبالأخص المكورات السبحية، كما أن التهاب الحلق قد ينشأ عن المهيجات التي تهيج الأغشية المخاطية المبطنة للحلق، وبالأخص المناطق الحساسة خلف الحلق والفم، ومن أخطر المهيجات الدخان والأبخرة والعبارة والأطعمة. أو الأشربة شديدة السخونة، بالإضافة إلى عدوى اللثة أو الأسنان و لسعال المرمم وكثرة التحدث بصوت عالٍ، مثل الأشخاص الذين يخرجون والمعلمين وخطباء وغيرهم.

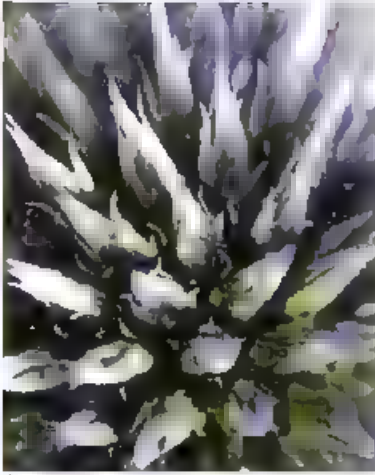
إن آلم الحلق يأخذ فترة متعددة قد لا تزيد على أسبوع أو أسبوعين، ثم يتماثل المريض للشفاء. ومن المعروف أن آلام الحلق غير خطيرة، ولكنها عادة ممكن أن تكون العرض الأول لاضطرابات أخرى. الام لحلق يمكن أن تكون علامة للأنفلونزا أو الركام أو داء وحيدات الفواء، أو فيروس إبشتاين - بار، والحلا بسيط وأيضاً الكثير من أمراض الطفولة مثل الجدري والحصبة. وندراً ما يدل التهاب الحلق على متلازمة الإجهاد المرمم، والتهاب لسان لمرمار والتهاب اللثة وسرطان الحنجرة أو خراج حول اللوزتين والخناق.

علاج آلم الحلق،

ينقسم علاج آلم الحلق إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأعشاب العشبية

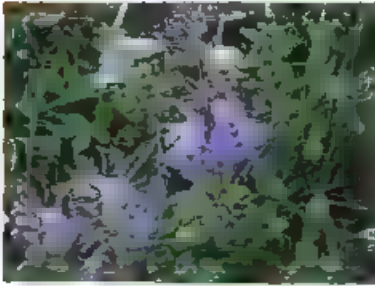
١- عشبة الفنفذ Echanicea:



عشبة معمرة ذات أزهار أرجوانية جميلة، تعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم الأزهار والجذور. تحتوي الأزهار والجذور على استرات حمض الكماتين ومتعددات السكاروزيت طيار (هومولين). كما تحتوي على الكاميدات، يستخدم النبات

منبهاً لجهاز المناعة ومصاداً للالتهابات، ومنها التهابات الحلق ومضاداً حيوياً جيداً ومريئاً للتسمم ولائماً للجروح. بالإضافة إلى ذلك فإنه يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان، ويؤخذ في حالة ألم الحلق للحماية من العدوى الفيروسية أو البكتيرية. يوجد مستحضر مقل منه يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمقدار كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- النعناع البري Calament:



عشب معمّر له رائحة عطرية تشبه رائحة النعناع العادي يصل ارتفاعه إلى ٦٠سم، له أزهار أرجوانية، يعرف علمياً باسم *Calamentha ascendes*. الجزء المستخدم من

النبات الأخضر الهوائي التي تحتوي على زيت طيار يتضمن البوليمنون شكل أساسي. يستعمل كطارد للغارات وعسر الهضم وعلاج لسعال. يعمل حقنة شرجية من شاي النعناع البري حيث تساعد على خفض درجة الحرارة.

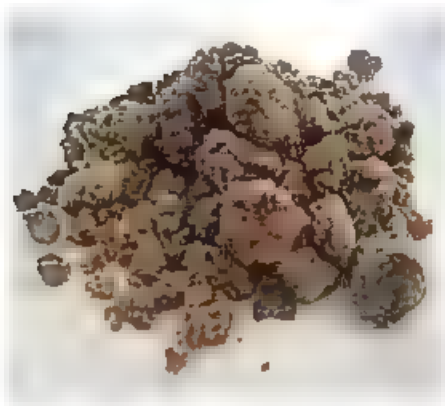
٣- الحلبة Fenugreek:

نبات حولية قوية العطر يصل ارتفاعها إلى ٧٠سم لها أوراق ثلاثية الوريقات، تعرف علمياً باسم *Trigonella Foenum - graecum* الجزء المستخدم البذور، والبذور المنبتة، تحتوي البذور على زيت طيار وفلوييدات بما في ذلك تريجوبيللين وصابونينات،

وأهمها الديوسجينين وفلافونيات وهلام وبروتين وفيتامينات أ، ج ومعادن. تستخدم في خفض الحمى ولعلاج القروح والجروح و لحبوب والبثور والحروق، وتساعد على استعادة حاسة الذوق. تين من الدراسات العلمية أن الحلبة تكبت سرطان الكبد، وتقيه انقضاات الرحم، وتخفض سكر الدم. تستخدم الحلبة كغرغرة لتخفيف ألم الحلق، وتقلل ألم العدد المتورمة ضع ملء ملعقة من مسحوق الحلبة مع ملء كوب ماء مُعلّى واتركه عشر دقائق، ثم صفيه وقطره به بمعدل ٣ مرات في ليوم.

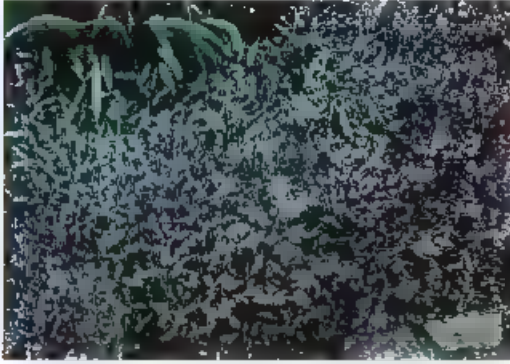
٤- المر Myrrh.

المر هو إفرار يتكون من خليط متجانس من ثلاث مواد، هي لراتنج (Resin) وزيت طيار (Volatile oil) وصمغ (Gum)، ويستحصل على هذا الإفراز المتجانس من سيقان نبات اللسان أو اللسان، يعرف النبات باسم Commiphora molmol. يحتوي المر على زيت طيار بنسبة ٢-١٠٪ وأهم المركبات في هذا الزيت سيسكوترينيات من بينها دلتا المين (Delta - elemene) والفاكوباثين (Alpha-copaene) كما يحتوي على مواد راتنجية نفسه ما بين ٣٠ - ٥٠٪. وأهم مركباتها الما أمارون، والفا أمابرين. أما المكون الثالث فهو صمغ وتشكل نسبته ٢٠ - ٦٠٪ وأهم مركباته ميتايل جلوكوروبو حالاًكتارز يستعمل المر على نطاق واسع في جميع أرجاء العالم، حيث يستعمل لعلاج النزلات الشعبية والسعال المزمن وعسر التنفس، وتقيبه الأغشية المخاطية ومضاد لالتهابات الحلق. يوحد مستحضر مقش يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً. يوحد عسول من المر يباع في الصيدليات يستعمل غرغرة لعلاج ألم الحلق وضد العدوى بالبكتيريا أو الفيروسات، تستخدم الغرغرة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٥- حشيشة الرئة Lungwort:

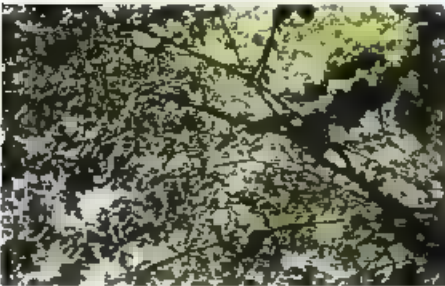
نبته معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ سم، لها أوراق قاعدية وأوراق علوية وعناقيد من الأزهار القربلية إلى الأرجوانية، تعرف علمياً باسم *Pulmonaria officinalis*، الجزء المستخدم نبات الأوراق التي تحتوي على الألوتين والفلافونيات وحمض العفص وهلام وصابونين و فيتامين ج. تستخدم لأمراض الصدر، وهي مفيدة بشكل



خاص في التهاب القصبات المزمن، كما تستخدم بشكل كبير لعلاج التهاب الحلق وتلطمه. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق وتضاف إلى ملء كوب ماء مُفلّى وتترك ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٣ مرات يومياً.

٦- الدردار الأحمر Slippery Elm:

شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً، لها لحاء خشن أبيض ضارب إلى الرمادي، تعرف علمياً باسم *Ulmus rubra* والجزء المستخدم منها اللحاء (القشور) التي تحتوي على هلام ونشاء وحموض العفص تعد هذه العشبة علاجاً لطيفاً وفعالاً في حالات تهيج الحلق وأغشية الصدر. تستخدم مطهرة وملطفة للالتهابات ومليناً تؤخذ بمقدار ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مُفلّى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم بصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، وذلك لعلاج ألم الحلق المخروخ والفم واستهيج.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- عكبر النحل: يحمي الأعشية المخاطية في الفم والحلق، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الثوم وهو فائل للجراثيم والفيروسات، ويدعم جهاز المناعة يؤخذ بمقدار فصين بعد كل وجبة أو كمسولتين بعد كل وجبة، وله عدة مستحضرات في السوق.
- ٣- مركب المعادن والفيتامينات المتعددة يعمل على المحافظة على توازن المواد الغذائية الضرورية للجسم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- استخدم خليطاً من العسل النقي مع عصير الليمون مع الرحبيل والآناس الطازج والنعناع مع الماء المغلى وشرب ساخناً بمعدل مرتين في اليوم، وذلك من أجل تخفيف ألم الحلق وتطهيرته.
- ٢- استخدم الفرغرة بملح البحر بمعدل ملعقة صغيرة مع كوب ماء ساخن، وذلك كل بضع ساعات.
- ٣- شرب كثيراً من العصائر الطازجة.
- ٤- إذا كنت مدخناً فتوقف عن التدخين، حيث إنه سبب رئيس في ألم الحلق.





ألم الظهر

Backache

ألم ينشأ في منطقة العمود الفقري وهو شائع وغالباً ما يؤثر في أسفل الظهر، ولكنه قد يصل إلى أي جزء من العمود الفقري. وألم الظهر ليس مرضاً في حد ذاته ولكنه عرض لحالة أو مرض ما ينتج ألم الظهر غالباً من تعب عضلي أو نشاط عضلي غير عادي أو إجهاد عضلي شديد، وقد يكون أيضاً إشارة إلى وجود حالة مرضية خطيرة. و الخلل الذي يصيب العمود الفقري مثل الالتهابات والكتسور والانزلاق الغضروفي قد يسبب ألماً في الظهر كما أن الظهر المصحوب بألم وخدر وضعف في الأطراف يكون عادة سبجة لتلف في الأعصاب. وهناك بعض الأمراض الأخرى مثل الأورام والأمراض المعدية وأمراض الكلى وعدم انتظام عمل غدة المنكرياس كل هذه تسبب ألم الظهر.

إن هناك اعتقاداً أن السبب الرئيس في ألم الظهر هو الضغط العضلي العادي. بالرغم من أن الأعراض قد تحدث فجأة وشديده الألم، إلا أنها مشكلة تحدث على مدى وقت طويل. عندما تنقبض العضلات ينتج حمض لبنى Lactic acid وحمض بيروفيك Pyruvic acid كمنتجات ثانوية للنشاط العضلي. إن وجود الحمض اللبني في العضلات هو الذي ينتج لشعور المعتاد بالإجهاد العضلي بعد النشاط العنيف، إذا تجمعت كميات كبيرة من هذه المنتجات الحمضية الثابتة في العضلات، تسبب تهيجاً قد يتحول في النهاية إلى ألم ويتعارض مع التوصيل الكهربائي الطبيعي للنبيصات في «سجة العضلات». هذا ينتج عنه ظاهرة تدعى «حرقان العضلات المتأخرة» Delayed onset muscle sornes. المشكلات التي تنبى على وجود الأحماض تزداد سوءاً بواسطة الجفاف.

لقد لاحظ العلماء أن معظم حالات الألم الظهر يظهر فيها عنصر نفسي مهم. إما مشكلة عميقة أو مشكلة مرتبطة بضغط معينة أو أشياء أخرى تساهم في ألم



الظهر منها على سبيل المثال لا الحصر اتخاذ أوضاع خاطئة، ارتداء أحذية غير ملائمة. عادات المشي، عادات الجلوس، طريقة حمل الأشياء بطريقة خاطئة، أو ربما نقص في معدن الكالسيوم، أو الإجهاد، و لترهل أثناء الجلوس، والتوهم على مراتب طرية أكثر من اللارم، مشكلات البروستات، والثانة والكلبي، وكذلك مشكلات أو علل الحوض لدى السيدات، وحتى الإمساك قد يسبب ألم الظهر، الأمراض المزمنة التي قد تسبب ألم الظهر مثل التهاب المفاصل، والروماتزم والانحناءات غير الطبيعية، وأمراض العظام.

علاج ألم الظهر:

ينقسم علاج ألم الظهر إلى أربعة أقسام هي:

أولاً: المعالجة بتقويم العمود الفقري يدوياً، الذي يعرف بالكاريوريكتك

(Chiropractic)

المعالجون بتقويم العمود الفقري يدوياً هم معالجون مصرح لهم بعمل علاج يدوي للعمود الفقري، وتوجد كليات في الولايات المتحدة تمنح درجات في مجال تقويم العمود الفقري. يقومون باستخدام أيديهم للضغط على الرقبة والظهر لتصحيح الألم، وهو أكثر الوسائل نفعاً في آلام الظهر. والمعالجون اليدويون للعمود الفقري ليسوا في الأساس أطباء، ولذلك لا يمكن أن يصفوا أدوية أو يجروا جراحات.

ثانياً: المعالجون بالتدليك

يعملون على تدليك العضلات والأوتار باستخدم وسائل مختلفة مثل تدليك العضلات والضغط لتقليل توتر العضلات. هذا العلاج يحسن لدورة ادموية، ويساعد الجسم على التخلص من مخلفات الخلايا، وبهذا يجعل التئام الأنسجة وعلاج مشكلات الظهر.

ثالثاً: العلاج بالحرارة

من المعروف أن جراح العظام هو من يستطيع وصف الأدوية كالمهدئات ومرحيات العضلات ومضادات الالتهابات وحرارة في سرير والعلاج الطبيعي لبعض حالات ألم الظهر. ومعالجو العظام قد يصمون أدوية أو يجرون جراحات.

إن المعالجين الطبيعيين متخصصون في تحسين حركة المفاصل والعمود الفقري وتقوية العضلات.

رابعاً: الجراحة

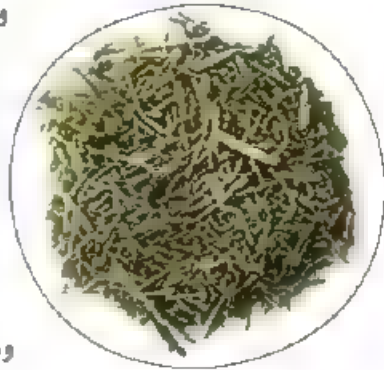
تفيد الجراحة في تغيير مكان لقرص البارز أو القرص المنزلق، وألم غير طبيعي في حركة فقرة بالنسبة للآخرى، وضيق العمود الفقري حول النخاع الشوكي بسببه من زيادة تكون العظم، وأخيراً بعض الحالات التي يحدث فيها انزلاق فقرة فوق أخرى.

خامساً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية لها دور في علاج مشكلات ألم الظهر وأهمها ما يأتي:

١- ذنب الخيل Horsetail:

ويعرف أيضاً بالكنبك، وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢٥ سم، يعرف علمياً باسم Equisetum arvense. الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي حمض السيليسيليك والسليسات وفلافونيات وحموض الفيتوليك



وقلويدات
وستيرويدات.

يستخدم لوقف

الرعاف وخفض ضغط الدم، وفي حالة التهاب المثانة والتهاب الأذن وممرض البروستاتا. ومن المعروف أن السيليكا ضرورية لانتسجة العظام والنسيج الضام فإن هذا النبات جيد لهذا لغرض، يوجد مستحضر مقنن منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- الأرقطيون Burdock:

هونبات عشبي ثنائي الحول، يعرف عموماً باسم *Aretrum lappa*. الجزء المستخدم من النبات هو الجذور التي تحتوي على جوكوزيدات مرة، أهمها مركب الأرتيتوبكريين. كما يحتوي على فلافونيات أهم مركباتها الأرقضين. كما يحتوي على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الأسيتلين، وكذلك تريينات أحادية نوصمية وإينولين. يستخدم حذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد لبحراثيم ومخفض لسكر اندم وفي الأمراض الجلدية. كما يستخدم ضد ألم الظهر. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية يستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الصفصاف الأبيض White willow:



الصفصاف شجرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٥ متراً ذات أزهار متدلية في صفوف يعرف علمياً باسم *Salix alba*. الجزء المستخدم من النبات اللحاء (القشور) التي تحتوي على جوكوزيدات فينولية وحمض الساليسيليك وفلافونيات وحموض العفص. يستخدم على نطاق واسع حيث يعمل مضاداً للالتهابات، ويخفض الحمى ومضاداً للروماتزم وقابضاً، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر الذي يباع في محال الأغذية الصحية.

٤- الدردار الزلق Slipper Elm:



شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ١٨ متراً ذات جذع بني ولحاء خشن أبيض إلى رمادي، تعرف علمياً باسم *Ulmus rubra*. الجزء المستخدم من النبات هو اللحاء الذي يحتوي على مواد هلامية ونشاء وحموض العفص. يستخدم لحاء النبات (القشور) على نطاق واسع، حيث يستخدم مطلقاً للجلد ومليناً ولعلاج الالتهابات. يستخدم حسب

التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، ويجب عدم استخدامه من قبل المرأة حامل والأطفال دون سن السنتين من العمر.

سادساً: المكملات الغذائية:

- ١- الكالسيوم: مهم جداً لعظام قوية. يؤخذ بمعدل ما بين ١٥٠٠-٢٠٠٠ مجم يومياً.
- ٢- السيليك: تعدل السيليكاً متصاص الكالسيوم، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- البورون يحسن التقاط الكالسيوم. يؤخذ بمعدل ٢ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذا المقدار إلا إذا رأي طبيب عكس ذلك.
- ٤- المنجنيز وهو يساعد في التئام العضلات، ويقوي العضلات والأنسجة الخاصة بالرقبة والظهر، ويجب استخدامه في صورة حلوكونات المنجنيز.
- ٥- فيتامين ج، مهم جداً لتكوين الكولاجين الذي يجمع الأنسجة معاً، وهو مطلوب لالتئام الأنسجة يزيل الضغط من منطقة الظهر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

- ١- عندما يتألم الألم اشرب كوبين من الماء فوراً.
- ٢- لإزالة آلام عضلات، اظهر اغمر نفسك في حمام ماء دافئ جداً أو صغ كمادة حارة مباشرة على ظهرك.
- ٣- عند حمل أشياء ثقيلة على كتفك انقل الحمل على الجهة الأخرى من وقت لآخر.
- ٤- تجنب اللحوم والبروتين الحيواني حتى تتعافى. فالحوم الحيوانية تحتوي على حمض اليوريك الذي يضع حملاً غير مطلوب على الكلى وقد يساهم ذلك في ألم الظهر لا تأكل صلصه مرق اللحم والزيتون والدهون والسكريات والطعام المصنع.
- ٥- ارتد حذاء مريحاً جيد الصنع.
- ٦- لا تنحني للأمام أبداً دون ثني ركبتيك. احمل بذراعك وساقيك ويطنك وليس بالعصلات في ظهرك. تجنب حمل أي شيء أكثر من عشرين رطلاً.



المحليات الصناعية Artificial sweeteners

بدأ العالم منذ نحو ٩٠ عاماً في البحث عن محليات تعطي حلاوة السكر، لكن دون أن تمد الجسم بسعرات حرارية، وسرعان ما اكتشفوا هذه المحليات، وقد أبهج ذلك محبي مشروبات الكولا وماضغي اللسان، ومتناولي الوحبات الخفيفة، فلأول مرة أمكنهم الاتقماس فيما يشتهون من حلوى دون أن تزداد أوزانهم.

إن المحليات الصناعية مثل السكرين والأسبارتم والأسيسوهلام تستخدم في تحلية الملايين من أكواب الشاي والقهوة كل عام.

إن ما يميز المحليات الصناعية هو طعمها الحلو، الذي يداعب السراعم خاصة بالمداق لحلو على اللسان، إلا أنها لا تضيف إلى غذاء الإنسان تقريباً أي سعرات حرارية (ما بين صفر إلى ٤ سعرات حرارية حسب النوع). والمحليات الصناعية تختلف كيميائياً عن السكر، ولذلك فهي لا تسبب في المشكلات نفسها التي يسببها السكر.

عند تناول أعذية سكرية، تتكاثر البكتريا سريعاً في لقم مفرزة أحماضاً تتلف طبقة المينا التي تعطي الأسنان. ولكن المحليات الصناعية لا تعمل على نمو هذه البكتريا، وبناءً عليه فإنك إذا استخدمت الأطعمة المحلاة صناعياً بتلك التي تحتوي على السكر الطبيعي، فسوف يقل تعرض سننك للتآكل. بالإضافة إلى ذلك فتعد المحليات الصناعية هبة حقيقية لمرضى السكر، فبحلاف السكر الطبيعي الذي يسبب تقلبات خطيرة في نسبة السكر في الدم، فإن المحليات الصناعية لا تؤثر على هذه النسبة طلاقاً، يقول الدكتور سيجال: «إنها مفيدة جداً خاصة عندما نتحدث عن المشروبات الغازية، فالمحليات الصناعية تسمح لمرضى السكر بالاستمتاع بتلك المشروبات دون التعرض لمخاطر السكر».

هل للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان؟

نعم للمحليات الصناعية أضرار على صحة الإنسان وبالرغم من هتادة المحليات الصناعية. إلا أنها فشلت في أداء مهمتها الأساسية، وهي مساعدة الناس في الاستمتاع بالحلوى دون زيادة الوزن. فلقد ازداد وزن هؤلاء ممن تناولوا بدائل السكر بمجرد تناولها. هكذا تقول الدكتورة كريستينا إم ستارك خبيرة التغذية المعتمدة في قسم علوم التغذية في جامعة «كورنيل» في نيويورك.

ففي إحدى الدراسات البارزة في جامعة هارفارد التي أجريت على ١٠٠٨٠ من الممرضات، وجد الباحثون أن أفضل لمؤشرات التي تنبئ بزيادة الوزن هي مقدار ما يتناوله النساء من السكريين. كما كشفت إحدى الدراسات التي أجريت مؤخراً أن أوزان هؤلاء الذين يستخدمون المحليات الصناعية قد «ردادت بمقدار رطلين في المتوسط مقارنة هؤلاء ممن لم يتناولوا المحليات».

وعلى الرغم من أن المحليات الصناعية قد تضيف لقليل من السرعات الحرارية أو قد لا تضيف أي سرعات، فإنها سوف تساعد فقط على إنقاص الوزن إن تم استعمالها بدلاً من السكر. وقد فسرت الدكتورة ستارك ذلك بقولها: «منذ ظهور المحليات الصناعية، فإن استهلاك كل من السكر والمحليات الصناعية قد ازداد كثيراً. فالباس يصيغون المحليات إلى السكر الذي يتناوله، وبذلك يريد مجمل السرعات التي تتناولها. ويضيف الدكتور سيجال أن المحليات الصناعية تساعد على إنقاص الوزن إذا استخدمها الإنسان بذكاء، فلا نستطيع أن نفترض مثلاً أن عبارة «حالي من السكر» تعني خالياً من السرعات، إن الكعكة التي تصنع المحليات الصناعية قد لا تحتوي على سرعات السكر. ولكنها قد تحتوي على الكثير من سرعات الدهون أو الكربوهيدرات الأخرى بالإضافة إلى السكر».

إن المحلي الصناعي أسبارتام الذي يعرف باسم توتر، سويت هو إحدى معجرات تكنولوجيا الغذاء لأنه يصنع من ثلاثة مكونات هي حمض أمينيان هما المينيل الآمين وحمض الاسبارتيك وليفانول (الكحول المثيلي أو كحول الخشب). إن هذين الحمضين هما أكثر حلاوة من السكر بنحو ٢٠٠ مرة، وبالرغم من ذلك فهو لا يمد الجسم بأي سرعات حرارية تقريباً.



وقد كان يفترض سابقاً أن هذين الحمضين لأمنين يتم تمثيلهما في جسم الإنسان الطريقة بنفسها التي تحدث في المواد الطبيعية التي توجد في الأطعمة، ولكن البحث العلمي قد أظهر غير ذلك، إذ إن تناول الأسبارتام ضمن بعض المشروبات مثل الصوداء قد يسبب زيادة كبيرة من الأحماض الأمينية في مجرى الدم. وهذا ما لا يحدث عند تناول البروتين الطبيعي في الغذاء. وهذه الزيادة الكبيرة يمكن أن تسبب بعض المشكلات الصحية.

ولا أحد منا يفكر أن الأسبارتام يمكن تجنبه من قبل المصابين بحالة البول الفينيل الكيتوني Phenylketonina، حيث إن أولئك المرضى ينقصهم الأنزيم الذي يحول الفينيل الانين إلى التيروسين، وهو حمض أميني آخر، ونتيجة لذلك يتراكم الفينيل الأنين بتركيزات عالية، ويمكن أن يسبب تلفاً بالمخ. ويجب ملاحظه أن عدداً من الأشخاص الذين يعانون عللاً أخرى مثل حالات نقص الحديد وأمراض الكلى قد يكونون عرضة لارتفاع مستويات ذلك الحمض الأميني. وبالنسبة لأولئك الأشخاص فإن تناول الأسبارتام قد يزيد قابلية حدوث التسمم. والميثانول وهو المكون الثالث للأسبارتام هو في الأصل مادة سامة حتى لو استهلك بكميات منخفضة نسبياً، فهو يمكن أن يسبب العمى وتورم المخ والتهاب البنكرياس وعضلة القلب. ورغم أن هيئة الغذاء والدواء الأمريكية (FDA) قد قررت أن التعرض للميثانول من أثناء استهلاك الأسبارتام لا يكون بكمية كافية لإحداث التسمم، فإن الآثار المتراكمة للجرعات العالية من الأسبارتام محتملة لحدوث. وقد ظهرت بالفعل بعض الحالات الناتجة عن هذه الآثار، التي تشمل الصداع وتقلبات المزاج وتغيرات في البصر وغثياناً وإسهالاً واضطرابات في النوم وفقدان الذكرة والتشوش الذهني. وحتى الشنجات وقد يكون الأسبارتام بالنسبة للأطفال بصفة خاصة خطيرة، ويجب التوقف عن تناول الأطعمة المحتوية على الأسبارتام عند حدوث أي تفاعلات ضارة والأفضل من ذلك أن يتجنب جميع المضافات الصناعية التي تضاف إلى الأطعمة الآتية مثل وجبات الإفطار السريعة، ومستحضرات حوى النعناع لتي تدكي النفس، ومنتجات الحبوب النشوية، والسان الخالي من السكر، ومحبوصات الكاكاو، والحلوى المجمدة، و لحلوى الهلامية، ومشروبات الحليب، والفيتامينات المتعددة والمستحضرات لصيدلية التي

تصرف دون تذكرة طبية. ومخطوطات المضموق اللبني، والمشروبات الحميفة كالبهيسي والكولا والسفن أب، مشروبات الشاي و القهوة، المعجنات الربادي.

لقد ظلت مراكز السيطرة على الأمراض والوقاية في إطنطا تتابع المشكلات المرتبطة بأسبارتام لوقت طويل، وقد اكتشفت أنه يسبب لبعض الناس الصداع أو خفقان القلب أو تورم الوجه أو العينين أو اليدين أو الأقدام مع مشكلات أخرى. كما اكتشفت إحدى دراسات أن الأشخاص الذين لهم تاريخ مرضي مع الاكتئاب تظهر لديهم أعراض أكثر خطورة عند تناولهم ٣٠ مليجراماً فقط من الأسبارتام في اليوم.



المرض الليفي الكيسي للثدي

Fibrocystic Disease of The Breast

مرض ليفي لكيسي للثدي، هو عبارة عن كتل مستديرة في الثدي، إما صلبة وإما لينة وتتحرك بحرية وغير ثابتة كما هو في ورم السرطان. وهذا المرض نصاب به النساء عادة في سن الإنجاب. تقول الإحصاءات الأمريكية أن ٥٠٪ من النساء البالغات مصابة بهذا المرض. تشمل الأعراض لهذا المرض الشعور بالألم عند لمس الثدي وحثائه على كتل، وعادة يزداد الألم وعدم الارتياح قبيل نزول العادة الشهرية. يقوم عادة الجهاز اللمفاوي بجمع السوائل من أنسجة الثدي ونقلها إلى خارج الثدي، لكن إذا زادت كمية السوائل عن الحد الذي يستطيع هذا الجهاز التعامل معها، فإن فراغات صغيرة في الثدي تمتلئ بهذه السوائل. ثم يحيط النسيج الليفي بهذه السوائل وتزداد ثخانتها كالندب، مكوناً أكياساً، يتورم الكثير منها قبل نزول العادة الشهرية وأثنائه، ويؤدي الضغط الناتج عن هذا إلى الشعور بالألم يؤدي وجود هذه الأكياس إلى ظهور المزيد منها.

كما يمكن أن يؤدي ضغط إحدى الكتل على الغدة اللبئية إلى حث الغدة التخممية على إفراز المزيد من هرمون «حليب (البرولاكتين)» الذي يؤدي بدوره إلى إفراز اللبن من الثدي. قد تتكاثر الغدد المصروزة للبن، وتحمل اللبن إلى داخل الأنسجة اللبئية الداعمة. مما يؤدي إلى تكون المزيد من الأكياس الثديية. عادة ما تتغير أحجام هذه الأكياس، ولكن المطمئن أنها حميدة، وعادة ما يكون الكيس مؤلماً عند لمسه، وهو يتحرك بحرية على النقيض من الكتل السرطانية التي لا تتحرك بحرية ولا يكون مؤلماً عند لمسه، ولا يشفى تلقائياً كما في الأكياس الثديية. معظم الأكياس اللبئية الثديية غير صرة. ونحن نعرف أن لتكوين الطبيعي للثدي له مسمى نكتلي. ومع



ذلك فإن هذا لا يعني إهمال أي كتلة تظهر في الثدي، حيث ينبغي على كل امرأة أن تعتاد للمس الطبيعي لثديها، حتى تتمكن من كشف أي كتل جديدة وينبغي عليها أن تقوم بفحصها مرة كل أسبوع، وإذا ظهرت أي كتل جديدة وقت نزول العادة الشهرية. ينبغي حينئذ استشارة الطبيب في الحال. يقوم الطبيب بفحص بسيط لهذه الكتل باستخدام إبرة دقيقة يقوم بمحاولة إحراج السائل من الأكياس اللبغية، ولو كان هناك سائل فهذا يعني أنه كيس. كما يوصي الطبيب عادة بإجراء أشعة إكس على الثديين لاستبعاد وجود أورام سرطانية.

علاج المرض الليفي الكيسي للثدي:

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية الصيدلانية المشيدة، وهي:

يوجد داء يعرف باسم دايوكرين وتحارياً باسم داتارول، وهو هورمون يعمل من خلال الغدة النخامية، ونشاط المبيض الذي يقلل من كمية الأستروجين في الثديين، مما يؤدي إلى انكماش الكتل.

ثانياً: الأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية المستخدمة لهذا المرض هي:

١- توت الحجال Squaw vine:

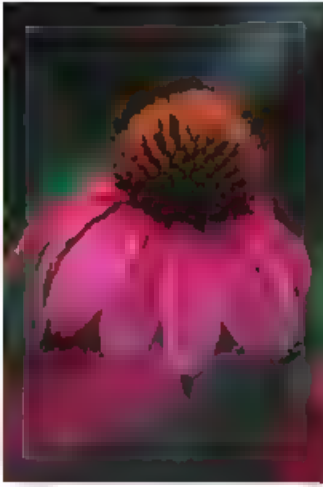
يعرف أيضاً بعنب الحجالة، وهو عشب دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم. له أوراق دائرية لامعة وساق تحمل أزهاراً بيضاء وعنبات صغيرة حمراء زهية، يعرف النبات علمياً باسم *Mitchella repens* والحزء المستخدم من النبات الأجزاء الهوائية والعنات التي تحتوي على جلو كوزيدات وصابونينات وحموض عفصية يستخدم توت الحجال لتسريع الولادة، وله مفعول مقو للرحم والمبيضين وكذلك يساعد على عدم انتظام الدورة الشهرية وكذلك يفرح آلام الحيض ومدر الحليب. كما أنه يعيد الحلمات المتقرحة. يستعمل هذا النبات لعلاج مشكلات المرض الليفي التكيسي للثدي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات ويوضع على ملء كوب ماء مُعلّى ويترك ينقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً.



موسوعة خاتر لجام الالاعشاب



٢- عشبة الفنفذ Echinacea:



عشب معمر ذو أزهار بنفسجية، ومنه أنواع ولكن أفضلها النوع الذي يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea*. الجزء المستخدم من النبات الأزهار والجدور، تحتوي الأزهار و لجدر الكاميدات (أيزوبييتلاميدات)، وكذلك أسترات حمض الكافئين (إيكالوريد وسينارين)، كما تحتوي على متعددات السكر يد وزيت طيار (هومولين) وكذلك بيتاين. تستخدم على نطاق واسع في الطب الأمريكي و لأوربي. وهي إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم التي سنت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة

الجسم للعدوى الحركثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة. كما أنها مضادة حيوية. تستخدم لعلاج ألم الأسنان والتهاب الحلق. كما تستخدم لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي. يوجد منها مستحضر مقن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.

٢- النفل البنفسجي Red clover:



ويعرف بنفل المروج، وهونبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى ٥٠سم. له ساق منتصب شعراء وأوراق عليها علامة هلالية وأزهار جميلة ذات لون بنفسجي. يعرف النبات علمياً باسم *Trifolium pratense*. الجزء المستخدم من النبات رؤيسات الأزهار، التي تحتوي على فلافونيات وحموض فينولية مثل حمض الساليسيليك وزيت طيار بها في ذلك سائيسيلات المثيل وكحول البنزيل. كما يحتوي على سيتوستيرول

وشاء وكذلك حموض دهية والفلافونيات الموجودة في الأزهار هي مولدة للاستروجين. يستخدم النفل البنفسجي لعلاج المرض الليفي الكيسي للثدي، ويوجد منه مستحضر مقن يستعمل بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



٤- البوصير الأبيض Mullein:

يعرف أيضاً باسم آذان الدب، وهو نبات عشبي ثنائي الحول يصل ارتفاعها إلى مترين، ذو أوراق رمحية وسنابل من الأزهار الكثة الصفراء، يعرف النبات علمياً باسم *Verbascum thapsus*. الحزء المستعمل من النبات الأوراق والأزهار التي تحتوي على فلافونيات وصابونينات ثلاثية الترينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستخدم البوصير الأبيض لعلاج السعال والفرلات البردية وعلاج التهابات القصبيات الهوائية.

تستعمل لعلاج المرض الليفى الكيسي للثدي حيث يوجد مستحضر مقان منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ حسب التعليمات الدوية على عبوة المستحضر



خارخار یا خارخار وحشی

ثالثاً الكمالات الغذائية.

- ١- فيتامين أ: هذا الفيتامين ضروري من أجل قنوتات الثدي. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً في حالة الحمل.
- ٢- عشب البحر: وهو غني جداً باليود الذي يرتبط بنقصه بحدوث المرض. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠٠-٢٠٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ثلاث جرعات.
- ٣- فيتامين ج: يعد من أهم الميتمامينات، حيث يحمي الجهاز المناعي.
- ٤- زيت زهرة الربيع: هذا الزيت يتميز بأنه يقلل من حجم الكتل في الثدي. يؤخذ بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً.
- ٥- فيتامين هـ: يقوم على وقاية أنسجة الثدي لقدرته المصادرة للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٤٠٠-٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- يجب أن يتضمن الغذاء المواد الغنية بالجرمانيوم، مثل فطر عيش الغراب والبصل والثوم. حيث إن الجرمانيوم يساعد في وصول الأكسجين إلى الأنسجة.
- ٢- ابتعدى عن القهوة والشاي والكولا والشيكلات، حيث إن هذه المشروبات تحتوي على الكافئين الذي تم الربط بينه وبين المرض الليقي الكيسي للثدي.
- ٣- تجنبى اللحوم الحمراء والمنتجات المحتوية على دهون حيوانية مشبعة وزيوت بقل والأطعمة المقلية والسكر والملح والمنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض.
- ٤- تناولى غذاء كثير الألياف وقليل الدهون، وتناولى الكثير من لحضراوات غير المطهية بما في ذلك البذور والمكسرات الميثة، التفاح والموز والعنب والتجريب فروت والزبادي.



المشكلات الصحية أثناء فصل الشتاء

Health Problems During Winter Time

لكل فصل من فصول السنة الأربعة مشكلاته الصحية، إلا أن فصل الشتاء هو الأكثر أذى لصحة الإنسان، ففي هذا الفصل تنشط الفيروسات والبكتيريا التي تصيب الإنسان بالعدوى، وبالأخص ذلك كثيراً في المستشفيات التي تكتظ بالمرضى، وبالأخص لأطفال الذين لا يتحملون صقيع الشتاء فتتأهبهم الالتهابات، سواء في الحلق والقصبة الهوائية وجهاز التنفس، وبالأخص الرئتين، حيث يسهل على البكتيريا والفيروسات غزو أجسام هؤلاء الأطفال ويتبع في الجهاز المناعي نتيجة لعدم حصولهم على الغذاء المناسب، الذي يقوي جهاز المناعة ومن ثم الدفاع عن الجسم من الميكروبات والفيروسات المهاجمة، وبدل ذلك على سماع السعال والعطاس بشكل ملفت للانتباه، خاصة في صلاة الجمعة حيث تكتظ المساجد بأعداد كبيرة من الأشخاص المصابين بالعدوى الجرثومية والفيروسية وعدم أخذ الاحتياطات اللازمة لذلك.

هناك أسباب عديدة للمشكلات الصحية، التي يتعرض لها الإنسان في فصل الشتاء البارد، وهي:

ولاً: في فصل الشتاء البارد يحتاج الناس إلى تدفئة أجسامهم من البرد، فالكثير منهم يستخدم الحطب وشبة النار وكثير من الناس يختنقون موتاً بسبب سعالهم بفار أول أكسيد الكربون، وبالأخص عندما توضع الأبواب والنوافذ لحماط على درجة حرارة العرفة، ثم ينامون ويختنقون بهذا الغاز ومن ثم يموتون. وكم من قصص كثيرة حدثت الوفاة فيها بسبب الاختناق بفار أول أكسيد الكربون الناتج من الفحم أو الحطب،

قد لا يكون سبب الوفاة من جراء غاز أول أكسيد الكربون، ولكن قد يكون نتيجة أن الحطب أو الفحم، هو لأحد نباتات لسامة التي تتصاعد المواد السامة في دخان الحطب أو الفحم، ونضرب مثلاً معروف على مستوى العالم، فمثلاً هناك نباتان مشهوران وهما يزرعان في مختلف مناطق المملكة. في الحدائق العامة وفي حرر لشوارع وفي حدائق المنزل. وهذان النباتان أحدهما يعرف بالدفلة الصغراء الذي يعرف علمياً باسم *Thevetia nerifolia* من الفصيلة الأنوسياناسي Apocyanaceae.

جميع أجزاء هذا النبات سامة بما فيها جذع النبات. ون نبات يوجد على هيئة أشجار يمكن أن يصل ارتفاعها إلى ٥ أمتار إذا لم تقلم. في فصل الصيف يشتد الحر ويموت النبات، ثم يأتي عمال الأمانة ويحملون هذه الأحشاب إلى خارج المدينة، وكذلك النباتات التي تزرع في أسوار تقطع عند جفافها من قبل أصحاب المنزل وترمى أمام منازل البيوت. وهنا تكمن الخطورة حيث يقوم بائعو الحطب بالتحوال في الحدائق وبين البيوت لجمع مثل هذه الأحشاب، ويدخلونها ضمن الحطب الذي يبيعونه في فصل الشتاء. طبعاً أنا لا ألوم جامعي الحطب لأنهم لا يعرفون على الإطلاق أن هذا النوع من الحطب سام. وعندما يبيعون الحطب في فصل الشتاء ويشعل فيه من قبل المشتري بغرض التدفئة أو الطبخ أو الشوي تكون الكارثة. فكل من يتعرض سم دخانه يموت، وكل من يأكل لحماً مشوياً على فحمه يموت كذلك. وقد سمعت أناساً يتسممون ويموتون نتيجة أكلهم لحماً مشوياً على نر هذا النبات. وعادة لا يعرفون لسبب ويعزون سبب التسمم والموت إلى تسمم بكتيري أو فيروسي أو فطري، مع أن التسمم كان بسبب هذا النوع من الحطب أو الفحم.

النبات الثاني وهو الدفلة الحمراء أو البيضاء الذي يعرف علمياً باسم *Nerium oleander* من الفصيلة نفسها، وهو منتشر كنبات زينة مثله مثل الدفلة الصغراء، وهذا نبات ينمو على هيئة شجيرات يصل ارتفاعها إلى أربعة أمتار. وله جذع حشوي مثله مثل أي شجرة، وهو أيضاً من النباتات المستوردة. وكثير من هذا النبات يموت في فصل الصيف نظراً لارتفاع درجة الحرارة. وطبعاً ما ينطبق على نبات الدفلة الصغراء ينطبق على هذا النبات في كل شيء.



ثانياً: كثير من الناس في فصل الشتاء القارس لا يتخذون الاحتياطات اللازمة لتدفئة أجسامهم خارج المنزل، فالكثير من الناس يعتقد أن تدفئة الرأس فقط هو الأساس، ويهملون تدفئة أقدامهم وصدورهم. وهي في الحقيقة الأساس التي تجلب البرد إلى جسم الإنسان. فالأعصاب الموحودة في لحسم تنتهي في أطراف الأقدام. ولذلك لا بد لهذه الأطراف من تدفئة جيدة، لأن برودتها تعني برودة كل الأعصاب التي تنتشر في جميع أجزاء الجسم. وعليه فإنه يجب الاهتمام بتدفئة لأقدام وليس جوارب جيدة خلال فصل الشتاء. وعدم المشي حافياً أو لبس الأحذية دون حورب. وقد لاحظت كثيراً من الناس يصعرون على رؤوسهم أغطية كثيرة فإذا نظرت إلى قدميه وحدته حافياً أو لاساً حذاء (أو أصبع)، وتراه يرتعد من البرد، والسبب برودة القدمين، التي تؤثر على الجسم بالكامل. نلاحظ أن كثيراً من الناس يشكون في فصل الشتاء من آلام في ركبهم، وفي أسفل الظهر، وفي الأقدام، وهذه المشكلات تعود إلى عدم احد الحبيطة في تدفئة المناطق الهامة في الجسم مثل لأطراف والصدر.

ثالثاً: كثير من اناس يدفئون أنفسهم داخل المنزل أو داخل المكتب أو حتى في السيارة بشكل كبير لدرجة أن الحرارة تكون مرتفعة جداً، ثم يخرج إلى الخارج فجأة فيقابل به البرد الشديد، ومن ثم يصاب برودة الفعل بين الحرارة الرائدة داخل المنزل أو المكتب أو السيارة والبرودة خارج هذه الأماكن، لدرجه أن كثيراً منهم يصاب (بأبو الوحيه) الذي يحدث في أحد الفكين في لوجه الذي يؤثر على الفم والعين وال فك نفسه. كما يحدث مرض التصلب اللويحي أيضاً نتيجة هذا التناقص في درجات الحرارة. كما أن الأنف و لعم والأذنين تتأثر بذلك، فيحصل احتقان في الأنف والأذن والحنجرة وتحدث الالتهابات، ولذا يجب الموازنة بين درجة حرارة المنزل وبين درجة الحرارة خارج المنزل لتفادي مثل هذه المشكلات.

رابعاً: كثير من الناس يذبن يصابون بالعدوى الجرثومية أو الفيروسية، وهي من الأمراض المعدية حد لا يأخذون الاحتياط عند عطسهم أو عند الكحة، بحيث يغطون أنوفهم عند العطس أو الكحة. تلافياً لتجنب عدوى الأشخاص الحالس مع المرض حيث إن رذاذ العطاس والكحة يكونان محملين بأمثت من الحراثيم أو الفيروسات، التي تنتقل للغير عن طريق العطس والسعال. وبلا حظ كثيراً من الناس لا يلقون

اهتماماً بتغطية أنوفهم عند العطس أو السعال. ومن ثم تتفاقم العدوى وبالأخص في التجمعات مثل وسائل النقل بالأتوبيسات أو الطائرات أو الصلاة في المساجد.

خامساً: فله تهويه المنازل في فصل الشتاء، فكثير من الناس يوصدون النوافذ والأبواب، ولا يسمحون لنسمة الهواء بالدخول إلى المنزل خوفاً من البرد، ثم يدفنون المنزل بجميع وسائل التدفئة. وحيث إن كثيراً من الحرائيم تعيش في المكيفات فعند ارتفاع درجة الحرارة في غرفه تخرج من المكيفات وخاصة المكيفات التي لم يتم تنظيفها أو صيانتها لمدة طويلة، وقد حدثت وفيات كثيرة نتيجة لهذا النوع من الحرائيم، ويجب فتح النوافذ بين مدة وأخرى لإدخال هواء جديد إلى المنزل تفادياً لقلة الأكسجين في المنزل.

سادساً: يشتد الربو عند كثير من مرضى الربو في الشتاء: حيث إن مريض الربو أكثر عرضة من غيره في أخذ العدوى الفيروسية أو الحركثومية من العير، ومن المعروف أن الجهاز المناعي عند هذه الفئة من الناس ضعيف، ومن ثم يأخذون أي عدوى بأسرع وقت، كما أن لجهاز التنفسي لديهم يختلف عن الآخرين، فأي عدوى بكتيرية أو فيروسية قد يكون لها أكبر الأثر لدى هذه الفئة. ويجب أن يأخذوا احتياطاتهم في عدم الجلوس مع أناس مصابين بالأنفلونزا و التهاب الرئة وما شابه ذلك؛ نظراً لأن أي عدوى قد تسبب مضاعفات كبيرة على الرئة وعلى الجهاز التنفسي بشكل عام.

سابعاً: الغذاء أحد الأسباب الهامة، فالتغذية في فصل الشتاء القارس لابد أن تكون جيدة، وذلك لإمداد الجسم بجميع المواد الغذائية التي يحتاجها الجسم التي تزوده بالمواد البروتينية والأحماض الأمينية و المعادن والفيتامينات والمواد الكربوهيدراتية: حيث نقص هذه المواد تجعل الجسم عرضة للإصابة بالأمراض، وكذلك عدم تحمل الجسم للبرد القاتع عن سوء التغذية، وبالأخص الأشخاص ضعيفي البنية وال كبار في السن، ولأطفال، هذه الفئة بالإضافة إلى الناس الذين يعانون من أمراض القلب وتصب الشرايين يكونون أكثر عرضة للوفاة نتيجة للبرد القارس، وقد قرأنا قبل أيام الوفيات التي حدثت في إحدى المدارس في شمال المملكة من جراء البرد القارس.

ثامناً: بسبب الصقيع انكماش الجلد وتشققه وبالأخص فوق الكعب، ولذا يجب استخدام مرطبات مثل الفازلين أو الجلوسرين بالنسبة لتشقق الأقدام من الخلف، يمكن عمل لينة من مسحوق الحلبة الناعم مع الماء على شكل عجينة مرة في اليوم.

الاحتياطات الواجب اتخاذها للحيلولة دون أعراض البرد:

١- يجب على الأشخاص المصابين بعدوى فيروسية أو بكتيرية اتخاذ تدابير وقائية عند عطسهم وسعالهم، عندما يكونون في صحبة الآخرين، مثل تغطية أنوفهم وأفواههم عند العطس بمسديل، وترمي المناديل بعيداً عن الفاس.

٢- أحد الاحتياطات في تدفئة أهم جزء في الإنسان، وهي الأطراف والصدر، وعدم استعمال الأحذية دون حواريب في الشتاء.

٣- عند الخروج من المكان المدفأ سواء كان المنزل أو المكتب أو السيارة الاحتياط عند الخروج إلى خارج تلك الأماكن، وذلك بتغطية الأنف والفم جيداً؛ لأن استنشاق الهواء البارد جداً له تأثيره على الفم ولهاة الرور والحلق والجهاز التنفسي بشكل عام.

٤- لابد من الغذاء الجيد الذي يحتوي كل احتياجات الجسم من البروتين والكربوهيدرات والأحماض الأمينية الأساسية والفيتامينات والمعادن

٥- الإكثار من شرب المواد الساخنة مثل الحساء العني بالبروتينات مثل العدس، وكذلك شرب الزنجبيل، فالزنجبيل له دور كبير في تنشيط الدورة الدموية وتدفئتها، كما أنه يقاوم الجراثيم والفيروسات التي تحاول مهاجمة الجهاز المناعي. كما أنه يطرد كل السموم من جسم الإنسان. كما ينصح بشرب القرفة الصينية وليست سيلانية، حيث إنها تنشط الدورة الدموية ومطهرة ضد أنواع البكتريا والفيروسات.

٦- الإكثار من شرب عصير الليمون والمواكه الحمضية مثل البرتقال واليوسفي والأنرنج والليمون الهندي المعروف بالحريب فروت أو ليمون الجنة: حيث إن هذه المواكه تحتوي على فيتامين ج الذي يقوي جهاز المناعة والمضاد للأكسدة في جسم الإنسان.

٧- الإكثار من طعام البصل والثوم، حيث إنهما يحتويان على مضادات حيوية طبيعية لا توجد في أي عشب آخر، ويمكن مصغ عصن من البقدونس بعد الطعام للتحصن من الرائحة أو مضغ حبتي فول منبت أو بضع حببات من الكزبرة.

٨- الإكثار من استعمال لفلل الأحمر لمن لا يعانون من تقرحات في المعدة أو الأظني عشر والقولون: حيث إنها تحتوي على كمية ممتازة من فيتامين ج السابق ذكره فوائده.

٩- يجب أخذ الاحتياطات من عدم قرب الأطفال من الجمر للناس الذين يستخدمون الفحم في التدفئة؛ لأن كثيراً من الأطفال عادة ما يتعرضون للحروق في عياد الأهل. وقد حدثت مآسٍ كثيرة لكثير من الأطفال

١٠- عند شراء سخانات للتدفئة فيجب أخذ الحرص والدقة في شراء الأجهزة المناسبة للتدفئة؛ لأن كثيراً من المدافئ تتفجر إن لم تكن من لصناعات المتميزة. كما ينصح بعدم شبك المدافئ في توصيلات. وبحب شبكها في الميش الأصلي، حيث إن التوصيلات عرضة للانحراق.

١١- حذار من استخدام البطانيات الكهربائية، فقد سببت مآسٍ كثيرة.





المياه البيضاء في العين ومضادات الأكسدة

Cataracts and Antioxidant

مع التقدم في السن من الطبيعي أن يحدث للميون بعض التغيرات البسيطة، ولكن بالنسبة للأشخاص الذين أصيبوا بالمياه البيضاء (البروتينات التي تتراكم داخل عدسة العين)، فإن فقدان البصر قد يكون أكثر صعوبة، إن وضع نظارات شمسية وعدم التدخين قد يقللان من خطر المياه البيضاء. لكن هناك بالطبع استراتيجيات أخرى، وهي تناول المزيد من الفواكه والخضروات، كما ينصح الأستاذ الدكتور آلان تيلور مدير معمل التغذية وبحوث البصريات في حين ماير في مركز أبحاث هيئة الزراعة الأمريكية للتغذية البشرية والشيخوخة في جامعة تافتس في بوسطن، حيث تحتوي هذه الأغذية على أنواع من المركبات الوقائية يمكنها أن توقف تلف الميون قبل أن تتلف المياه البيضاء فرصة في التكون، إن العيون معرضة بشكل دائم لأي هجمات للحدوث الحرة، وهي جزيئات أكسجين ضارة قد فقدت الإلكترونات وتقضي حياتها في الجسم باحثة عن تعويض. إنها تمسك بالالكترونات الزائدة أينما استطاعت ذلك. وتلف الخلايا السليمة كلما تمكنت من صدها واحدى الطرق لوقف هذا التلف أن يملأ الإنسان جسده بمضادات الأكسدة مثل البيتاكاروتين، وفيتامين C وفيتامين E، حيث إن كلاً من هذه المركبات يعوق تأثير الحدوث الحرة، كما يقول دكتور تيلور. بعد السبات من الخضراوات الورقية الخضراء الذي يعمل على تقوية لعيون بشكل فاعل. لقد أظهرت الدراسات أن السبانخ قد يكون واحداً من أفضل الدفاعات ضد المياه البيضاء وفي إحدى الدراسات التي استمرت اثني عشر عاماً وأحرقت على أكثر من 50.000 من الممرضات، وجد باحثو هارفارد أن السيدات اللاتي حصلن على أعلى نسبة من الحذرانيات وهي أصابع، لنباتات الطبيعية مثل البيتاكاروتين

في غذائهم كان احتمال إصابتهم بالمياه البيضاء أقل بنسبة ٣٩٪ عن اللائي تناولن كميات أقل. وعندما فحص الباحثون أغذية تحتوي على هذه الحزازيات، وحدوا أن السباغ كان هو الأكثر وقاية. لقد وجد أن السباغ والكرب والبروكلي والخضر الأخرى ذات الأوراق الخضراء لا تحتوي على نسبة عالية من البيتاكاروتين فقط، بل إنها تحتوي أيضاً على اثنين آخرين من الحزازيات هما مركب ليوتين وزيكسانثين؛ اللذان يتركزان في سواثل العيون. وهذا يعني أنك تحصل على أغلب الوقاية مباشرة، حيث تكون في أمس الحاجة إليها على الرغم من أن المقدار اليومي من فيتامين ج هو ٦٠ ملجم. إلا أن الدكتور نايبور ينصح بزيادة هذه الكمية إلى ٢٥٠ ملجم لحماية العيون إلى الحد الأقصى، ومن السهل جداً أن تحصل على هذه الكمية الكبيرة من فيتامين ج في غذائك، حيث إن نصف فتجان من البروكلي يحتوي على ٣٠ ملجم من فيتامين ج وكوباً كبيراً من عصير البرتقال الطازج يحتوي على ٩٠ ملجم من هذا الفيتامين. كما يمكن الحصول على الكثير من هذا الفيتامين من الليمون والفلفل الأحمر والأخضر والطماطم والبطيخ وكرنب بروكسل.

ويعد فيتامين هـ (E) مضاد أكسدة قوياً آخر يقضي معظم حياته في عدسات العيون، ففي إحدى الدراسات التي أجريت على ١٥٠,٠٠٠ من الذكور وجد باحثو جامعة هارفرد أن الأشخاص الذين تحتوي عيونهم على نسبة كبيرة من فيتامين هـ، يقل لديهم احتمال الإصابة بالمياه البيضاء. عن هؤلاء ممن لديهم كميات أقل من هذا الفيتامين، لكن أتضح أن المشكلة الوحيدة في هذا الفيتامين هي صعوبة الحصول على لكمية الضرورية منه دون تناول كميات الغدائية؛ لأن هذا الفيتامين يوجد فقط في الأغذية عالية الدهون مثل الذرة وبدور القطن وزيت لفول السوداني ولكن من الممكن الحصول عليه دون الدهون، وذلك بتناول المزيد من جنين القمح؛ إن ربع فنجان من جنين القمح يحتوي على أكثر من ٧ وحدات دولية من فيتامين هـ، أي ٢٧٪ من المقدار اليومي أضف إلى ذلك أن اللوز والمنج والحبوب لكاملة تعد جميعها مصادر جيدة لهذا الفيتامين. يعد الحليب مع الزبادي والدجاج من أفضل الأغذية التي تقدم وقاية جيدة للعيون على الإطلاق، حيث إن هذا النوع من الغذاء يحتوي على كميات كبيرة من مركب ريبوفلافين، وهو فيتامين يوجد في الحليب والبيض، وهو أحد مركبات فيتامين ب والمعروف عنه أنه يقي من تكون المياه البيضاء. ولقد وجد



الباحثون في إحدى الدراسات التي أجريت على أكثر من ١,٠٠٠ شخص في جامعة الولاية في نيويورك في ستوني بروك أن الأشخاص الذين يحصلون على الكثير من الريبوفلافين أقل احتمالاً لأن يصابوا بالمياه البيضاء عن هؤلاء ممن يتناولون كميات أقل. والسبب في ذلك هو مضادات الأكسدة. فيستخدم الجسم مركب الريبوفلافين في تصنيع الجلوتاثيون وهو مركب قوي يقاوم الحذور الحرة. وعندما لا تحصل على ما يكفي من الريبوفلافين تنخفض نسبة الجلوتاثيون مما يعطي الحذور الحرة الوقت لتدمير وإتلاف العيون. وقد وجد أن معدني النحاس والمنغنيز، حيث يؤخذ النحاس بمعدل ٣ ملجم يومياً والمنغنيز بمعدل ١٠ ملجم يومياً، حيث يعملان على تأخير حدوث المياه البيضاء. كما وجد أن خلاصة بذور العنب مضاد قوي للأكسدة ويعد لاييسين مهم جداً لتكوين الكولاجين، وضروري لإصلاح العدسات، كما يبطئ مفعول أو عمل الفيروسات التي تضر العدسات. ويجب عدم أخذ ل-لايسين لأكثر من ستة أشهر متواصلة كل مرة. ولقد وجد أن مستخلص العنبه (Bleuerry) يحتوي على البيوفلافونيدات التي تساعد في إزالة المواد الكيميائية السامة من شبكية العين.





المياه الزرقاء في العين Glaucoma

المياه الزرقاء مرض خطير للعين يتميز بارتفاع الضغط داخل العين. وهو الضغط الذي تسببه السوائل داخلية مقلة العين على الأحزاء الأخرى من العين. فإذا لم يتم تخفيف هذا بالضغط فإنه عندئذ يلحق الضرر بالشبكية. ويدمر المصب البصري في النهاية، مما ينتج عنه فقدان البصر، وحتى العمى الكامل. فالمياه الزرقاء أحد الأسباب الرئيسة للعمى. والمياه الزرقاء تحدث خاصة بعد سن ٤٠ سنة، وتزايد مع تقدم السن. إن نحو ٣٪ من الأمريكيين فوق ٦٥ أي نحو ٣ مليون يصابون بالعمى. وتكثر المياه الزرقاء في النساء عنها في الرجال، وأكثر من هم عرضة للإصابة بها من الذين ينحدرون من أصل أفريقي، ولصابون بداء السكري وارتفاع ضغط الدم ومصر النظر الشديد أو من لديهم تاريخ عائلي لحدوث هذا المرض ومن يتناولون مركبات الكورتيزون.

وتمر الكثير من حالات المياه الزرقاء دون اكتشاف حتى يبدأ فقدان البصر. ومن أعراض المياه الزرقاء بالإضافة إلى العمى هي ضبابية العين، وفقد الرؤية الطرفية، وهالات حول الضوء، وآلام في العين واحمرار، وعندما يتم تشخيصها وعلاجها فإنه يمكن بسهولة التحكم في المياه الزرقاء، ولكن عندما يكون المرض غير مشخص وغير معالج فإن هذا المرض يؤدي إلى العمى. ومن المقدّر أن ٥٠٠ ألف من الأمريكيين لديهم مياه زرقاء لم يتم تشخيصها. إن هناك فئتين أساسيتين من المياه الزرقاء، فتدعى الفئة الأكثر شدة لكنها ولحسن الحظ الأقل انتشاراً. جلوكوما الزوية المعلقة Closed angle glaucoma وتحدث ثوبات هذا النوع من المياه الزرقاء عندما تصبوا أو تسد القناة التي يتم عادة بصريف سوائل العين من خلالها، يكون هذا عادة نتيجة



لضيق أو تصلب قنوات الخروج هذه. وتؤدي إلى ألم شديد وضعف في الرؤية وحتى العمى. وبعد هذا الأمر حالة طلبة طائرة تتضمن العلامات التحذيرية لاحتمال حدوث هذه المشكلة الشعور بالألم وعدم ارتياح العين خاصة في الصباح وغشي في الرؤية ورؤية هالات حول الأضواء وعدم قدرة حدة العين على التكيف في غرفة مظلمة وتتضمن أعراض النوبة الحادة نفسها أيضاً في العين على شكل دقات وفقدان الرؤية خاصة في أطراف مجال النظر، وثبات حدقتي العين في حالة تساع حفيف وعدم استجابتها للصوء بشكل سليم. وارتفاعاً حاداً في الضغط الداخلي للعين خاصة في إحداهما، تظهر هذه الأعراض بسرعة كبيرة وقد يصاحبها غثيان وقيء. يمكن أن يصاب لنظر يتلف مستديم أثناء مدة قصيرة يصل إلى ما بين ثلاثة وخمسة أيام، مما يعني أهمية العلاج أثناء الأربع والعشرين إلى الثماني والأربعين ساعة الأولى. ولكن أكثر أشكال المياه الزرقاء شيوعاً، الذي يمثل ٩٠٪ من كل الحالات هو Chronic Open angle glaucoma والمعروف بحلوكوما الزاوية المفتوحة المزمنة لا يوجد إسداد مادي في حلوكوما الزاوية المفتوحة، وتدور أحرار العين طبيعية لكن مع ذلك فإن تصريف السوائل عبر كاف لإبقاء الضغط داخل العين في مستواه الطبيعي. وبينما مستقبل اشكال الحاد للمياه الزرقاء مخيف خاصة الفئات التي يزداد خطر حدوث هذا بينها، فإن المياه الزرقاء المزمنة أكثر عدواً، لأنها لا تكاد تعطي أي أعراض مطلقاً حتى وقت متأخر جداً للحالة، وربما لا يمكن حينئذ عكس الأضرار التي لحقت بالبصر.

إن أكثر أعراض حلوكوما الزاوية، المفتوحة ظهوراً هي فقدان الجزء الخارجي المحيطي لمجال الرؤية أو إظلامه أو انقراض ملحوظ في الرؤية الليلية أو قدرة العين على التكيف مع الظلام. إن الرؤية الخارجية هي القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين. وفقدان تلك القدرة على الرؤية خارج نطاق زاوية العين، وفقدان تلك القدرة بترك للمرد مجالاً للرؤية يشبه النظر داخل نفق، تتضمن الأعراض الأخرى التي يمكن ظهورها صداعاً منخفض الدرجة مزمناً و حاجة إلى لاستبدال المتكرر للنظارات ورؤية هالات تحيط بالمصابيح الكهربائية.

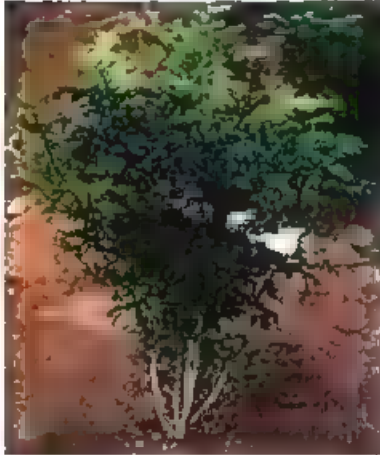
للمياه الزرقاء أسباب من أهمها الضغوط العصبية ومشكلات الغذاء وقد تم الربط بين مشكلات الكولاجين، وهو أكثر البروتينات انتشاراً في جسم والمياه الزرقاء: فالكولاجين يعمل على زيادة قوة ومرونة أنسجة الجسم خاصة أنسجة العين ويسهم شذوذ الكولاجين والأكسجين في مؤجرة العين في سد لأنسجة التي يتم في

أثناءها عدة تصريف السوائل الموحودة داخل العين، مما ينتج عنه ارتفاع ضغط داخل العين الذي يؤدي إلى حدوث المياه الزرقاء وفقدان البصر الذي يرثط بها وكثيراً ما يصاحب الحالات التي تتميز بحدوث أخطاء في التمثيل العدائي للكولاجين باضطرابات العين.

الأدوية العشبية كعلاج لمرض المياه الزرقاء:

يوجد عدد من الأدوية لعشبية لها دور كبير في علاج المياه الزرقاء، ومن أهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الجابوراندي (Jaborandi):



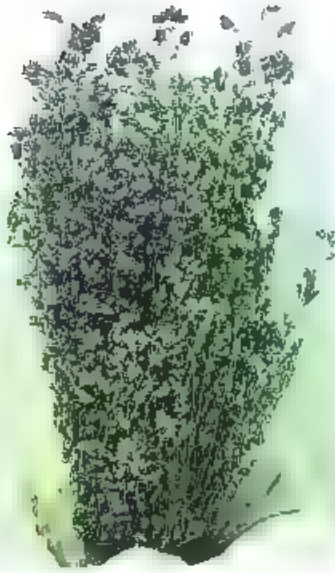
وهو نبات معمر الجزء المستخدم منه الوريقات. منذ عام ١٦٤٨م؛ نوه المعالجون بالطبيعة الأسبان إلى قدرة هذا العشب على علاج أمراض العيون وفي عام ١٨٧٥م، تم استخلاص مركب البيلوكارين من وريقات نبات الجابوراندي وصنع عام ١٩٣٠م، وحيث إن البيلوكارين يخفف من الضغط داخل العين فهو يوصف على هيئة قطرة لعلاج الأنواع المختلفة من المياه الزرقاء. يظهر تأثير الاستخدام الواحد في مدة أقل من ١٥ دقيقة، ويستمر في حماية العين لمدة ٢٤ ساعة.

٢- البطاطس الكفري (Kaffir Potato):



يحتوي هذا العشب على مركب الفورسكولين Forskolin الذي يسبب انخفاضاً في ضغط العين الداخلي، وأثبتت الدراسات أن مستحضرات الفورسكولين في صورة قطرات للعين تقلل ضغط العين بطريقة ملحوظة في أثناء ساعة واحدة

٢- المردقوش Oregano:



وهو نبات عطري يحتوي على زيت طيار يتكون من الكارفاكول وثايمول وبيتا بايسابوبين وكاريوفيلين ولينالول وبورنيول وستيرول ورائح. لقد أقر المعالجون بالأعشاب لحصول على الكثير من الأغذية التي تحتوي على مضادات الأكسدة لمنع حدوث المياه الزرقاء. مضادات الأكسدة هي مواد تعادل ذرات الأكسجين ذات النشاط العالي الموجود طبيعياً في الجسم، التي قد

تؤدي إلى تكوين هذا المرض. وحيث إن المردقوش يعد من بين أعنى مصادر مضادات الأكسدة، ويمكن استخدام ملء ملعقة طعام من المردقوش المجفف وإضافته إلى ملء كوب ماء مُعلّى ونصفيته بعد عشر دقائق، ثم شربه بمعدل مرتين في اليوم

٤- عنب الأحرار Bilberry:

لقد أقر العشاقون أن عنبات هذا النبات يستعمل لكل علة في العين، والمياه الزرقاء ليست مستتدة من ذلك. وقد وجد أن عنب الأحرار يحتوي على مركبات تدعى أنتوسيانوسيدات Anthecyanosides. وهذه المركبات تفوق تفسير فيتامين ج الذي يساعد على أداء عمله، ومن ثم حماية العينين من امياه الزرقاء. لقد أقر كل من جوريف بيزوربو أخصائي لطب الطبيعي، رئيس جامعة باستير في سيائل ومايكل



مواري أخصائي الطب الطبيعي المشاركان في تأليف كتاب بعنوان A textbook of Natural Medicine آقرا ناستعمال عتب الأحرار وأنواعه الأخرى مثل التوب الأزرق كوقابة وعلاج يمكنك عمل عصر من هذه النباتات وشربه مرتين في اليوم

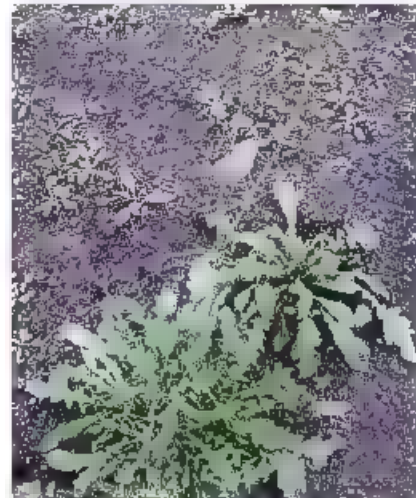
٥- لعرقون Eyebright:



العرقون عبارة عن عشب زاحف. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية، يحتوي لعرقون على جلوكوريدات الأبريدويد وأحماض العفص وزيت طيار وحمض العينوليك، يستخدم العرقون لشد الأغشية المخاطية للعين ويبدو أنه يخفف الالتهابات الخاصة بالملتحمة والتهاب الجفن، وأي مشكلات في العين والأذن الوسطى والجيوب الأنفية والممرات الأنفية.

٦- كيس الراعي Shepherd's Purse

نبات حولي. الجزء المستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على فلافونيات ومتعددات البتيد و لكتولين والástيكولين والهستامين والثيرامين بعد هذا العشب من الأعشاب المضادة للأكسدة. وقد استعمل تقليداً لتتوبر البصر حسب متخصص علم العقاقير البرت لونج الحاص على الدكتوراه الذي اقترح إضافة القليل من كيس الراعي للشاي المفضل لديك.



المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية الهامة في علاج المياه الزرقاء ، وأهمها ما يأتي

- ١ - كولين: يؤخذ بمعدل ١٠ - ٢٠٠٠ ملغم يومياً وهو مهم للعين والمخ.
- ٢ - جلوتثيون: يؤخذ بمعدل ٥٠٠ ملغم يومياً على معدة خاوية. وهو مضاد قوي للأكسدة. يقي العدسة ويحافظ على الكمال الجزئي لألياف غشاء العدسة
- ٣ - الأحماض الدهنية الأساسية أوميجا ٣: وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.
- ٤ - فيتامين هـ: يؤخذ بمعدل ٤٠٠ وحدة دولية يومياً. وهو يقي ويساعد في إصلاح الأنسجة والخلايا الجديدة.

تعليمات مهمة لمرضى المياه الزرقاء :

- ١ - تجنب إجهاد العين لفترات طويلة مثل مشاهدة التلفزيون والقراءة واستخدام الكمبيوتر. وإذا كان يحتم عليك القيام بأعمال من ساعات قصيرة لأي مدة رمنية، فحدد فترة راحة دورية. وأرفع عينك كل ٢٠ دقيقة. وركز النظر على غرض معين بعيد لمدة دقيقة.
- ٢ - تجنب الدخان والجوس مع المدخنين والقهوة والشاي والنيكوتين والكحول، وكل المشروبات التي تحتوي على كافيين.
- ٣ - تناول كميات قليلة فقط من السوائل في أي وقت.
- ٤ - تجنب تناول جرعات كبيرة من فيتامين ب ٣ أكثر من ٢٠٠ ملغم يومياً.
- ٥ - اتبع تعليمات طبيبك وتناول جرعات كبيرة من فيتامين ج لكن فقط تحت الإشراف الطبي.





الميلاتونين

Melatonin

الميلاتونين هرمون يفرز من غدة صغيرة في حجم حبة الترمس يوجد في المح تعرف بالعدة الصنوبرية. والميلاتونين يوجد في جميع خلايا كل كائن حي. إن هرمون الميلاتونين مسؤول عن تنظيم الإيقاع الحيوي في كل من الإنسان والحيوان. وفي الإنسان فإن عملية إفرار الميلاتونين تحدث حيث تواجه أعيننا الظلام، وهو سبب إحساسنا بالنعاس أثناء الليل. أما في حيوان فيضمن الميلاتونين حدوث عملية التنازل وعملية تغيير الجلد في الوقت الأمثل لها من العام.

إن الشيء المعروف عن هرمون الميلاتونين هو عمله كمنظم للوقت ويقدرته على جلب النوم وتقليل الاضطرابات النفسية والذهنية وهناك دراسات عديدة تشير إلى أن الميلاتونين له تأثيرات أخرى مثل تأثيره المضاد للسرطان والشيخوخة والأكسدة والخصوبة والرغبة الجنسية والجهاز المناعي. لقد وجد الباحثون أن الأشخاص الذين يعانون من الأرق لديهم نسبة منخفضة من الميلاتونين بالدم، كما هو الحال لدى جميع الكبار في السن، وقد برهنت دراسات عديدة على أن الميلاتونين من الممكن أن يعالج اضطرابات النوم مثل صعوبة النوم أو إبقاء في نوم عميق خاصة لدى المسنين، ونظراً لأن هرمون الميلاتونين يصنع داخل أجسامنا من الحمض الأميني التربتوفان والمادة الكيميائية المحبة للسيروتونين، فإن مكملات الميلاتونين تكون مفيدة خاصة للأشخاص الذين استخدموا مكملات التربتوفان بنجاح كمساعد على النوم (مكملات التربتوفان متاحة فقط بتأشيرة طبية في صورة خامس هيدروكسي تريبتوفان)، وعلى عكس محبوب النوم فإن الميلاتونين لا يسبب الإحساس بالدوار في الصباح، كما أن لميلاتونين ميرة في أنه يقلل الاضطرابات التي تصيب الإنسان خلال النوم التي تسببها الأدوية مثل



لبيتا لوكرر والنرو دياز سيات التي يعرف عنها أنها تعوق إنتاج الميلاتونين بالحسم. كما أنه قد يقلل من الاضطرابات التي تصيب ها قدي البصر أثناء النوم.

كلما تقدم الإنسان بالعمر كلما قل إنتاج الميلاتونين في جسمه. ويقول بعض الباحثين إنه ليس مصادفة حين يقل الميلاتونين في الجسم تبدأ أعراض الشيخوخة واضطرابات الجهاز المناعي في الظهور. وهناك دلائل كثيرة تقول إن الميلاتونين يعمل كهرمون مضاد للشيخوخة ويعزى ذلك إلى دوره كمضاد للأكسدة وأيضاً كباحث عن المؤكسدات الحرة. فالتلف الناتج عن هذه المؤكسدات الحرة يرتبط بالعديد من أمراض الشيخوخة، التي تشمل أمراض القلب ولباء الرقواء والسرطان. ويعمل الميلاتونين على معادلة أحد أقوى المؤكسدات الحرة بقوة تفوق حمس مرات قوة الإنزيم المضاد للأكسدة، وكذلك تفوق فيتامين هـ مرتين.

وباختلافه عن معظم مضادات الأكسدة فإن ميلاتونين يوجد في كل مكان في لخلية. وبعد المحافظة على معدلات الميلاتونين بالحسم في نفس اهمية الحفاظ على معدلات مضادات الأكسدة الأخرى مثل فيتامين ج وفيتامين هـ والسيلينيوم كعامل مهم في تأخير عمل الشيخوخة ولوقاية من أعراضها. يلعب الميلاتونين دوراً معقداً في التناغم بين الهرمونات الأخرى بالجسم خاصة الهرمونات المتعلقة بالتناسل. ففي كل من الانسان والحيوان يشارك الميلاتونين في تنظيم عملية تصنيع الهرمونات الأسترويدية بواسطة المبيض، وبالإضافة إلى ذلك فإن التجارب التي أجريت على الحيوانات أثبتت أن الميلاتونين يحفز الغدة الدرقية، التي تنظم عملية معده العظام، لذا فإن مستوى الميلاتونين في الدم ربما يكون علاقة أو مؤشراً على قابلية حدوث هشاشة العظام بعد سن اليأس. إن سن اليأس يصاحب عادة بانخفاض شديد وجوهري في إفراز الميلاتونين. ومن المحتمل أن بعض أعراض سن اليأس مثل اضطرابات النوم والإحساس بالتعب تستجيب لمكملات الميلاتونين. وعلاقة الميلاتونين بالهرمون لها أهميتها بالنسبة للسيدات الأصغر سناً. فقد أثبتت الدراسات التي أجريت على الإنسان أن السيدات اللاتي يعانين من متلازمة ما قبل الحيض لديهن مستويات منخفضة من الميلاتونين، خاصة في الأسبوع السابق للحيض. وعلى الرغم من ذلك فإن زيادة الميلاتونين تقلل الخصوبة، ولهذا السبب تم إجراء دراسات على استعمال هذا الهرمون كعامل لمنع الحمل في لبلاد الأوروبية



لقد وجد في التعارب التي أجريت على الحيوانات أن الميلاتونين يعوق تكون و نمو الخلايا السرطانية، ويبطئ من نمو بعض الأورام ويقوي الجهاز المناعي وقد أثبتت بعض الدراسات أن قلة الميلاتونين تصاحب تقدم مرض السرطان. والشيء الواضح أن الميلاتونين يمنع ارتباط هرمون الأستروجين في الخلايا التي تشمل سرطان خلايا الثدي التي يتم تحفيزها بالأستروجين. وفي دراسة أجريت على السيدات اللواتي يستمر نمو السرطان في أجسادهن بالرغم من علاجهن بالتاموكسيمين وهو مضاد الأستروجين، تحقق تراجع للورم بنسبة ٢٨,٥٪ لدى هؤلاء السيدات بعد تناولهن الميلاتونين بجانب التاموكسيمين، وفي أنابيب الاختبار أوقف الميلاتونين نمو خلايا سرطان الثدي بنسبة ٧٥٪ كما أوقف نمو خلايا سرطان البروستاتا بنسبة ٥٠٪.

وفي دراسة على مصابين بسرطان الكبد في مراحله المتقدمة، الذين عادة ما تكون استجابتهم للعلاج ضعيفة، تم إعطاؤهم ملاتونين بجانب إنترلوكين ٢ وهو عقار يستخدم في العلاج المناعي وكانت النتائج مذهلة، حيث تراجع الورم في ٢٦٪ من الحالات. وقد كان العلاج مؤثراً جداً في حين كان التسمم فيه قليلاً. وفي دراسة أخرى شملت ٢١ مريضاً بسرطان الكلى في مراحله المتقدمة، على الرغم من تناولهم العلاج، وعندما أدخلت الأبحاث الميلاتونين بجانب إنترلوكين ٢ تراجع الورم لدى ٢٣٪ منهم، ولدى ٩ منهم فقط توقف الورم في المرحلة نفسها، ولدى ٥ منهم فقط تقدم المرض، وكذلك كانت سمية الأنترلوكين ضعيفة، والأعراض الجانبية التي غالباً ما تصاحب هذا العلاج كانت نادرة.

إن إضافة الميلاتونين إلى دواء علاج السرطان المعهود يحسن من نتيجة العلاج. وفي الوقت نفسه يقلل من سميته، وقد يطيل أعمار مرضى السرطان الذين يتقدم فيهم المرض على الرغم من تناول العلاج الدوائي.

ما هي المصادر الغذائية التي يوجد بها هرمون الميلاتونين؟

يوجد الميلاتونين بكميات قليلة في القمح والشعير والأرز والذرة. ويتوافر كغذاء تكميلي في متاجر الأعصمة الصحية والصيدليات على هيئة أقراص وكبسولات وشراب وفي جرعات تبدأ من المجمع.

ما هي الأعراض الجانبية للميلاتونين؟

إن زيادة الميلاتونين تؤثر على فاعلية هرمونات أخرى. فقد وجد أن زيادة الميلاتونين تقلل الرغبة الجنسية وتعوق الخصوبة. فزيادة الميلاتونين قد تزيد هرمون البرولاكتين، الذي يقلل الرغبة الجنسية عند الرجال.

يجب عدم تناول مكملات الميلاتونين إلا تحت إشراف طبي. خصوصاً للحوامل والمرضعات والأطفال والأشخاص الذين يحاولون الإنجاب، والأشخاص ذوي الخلل الهرموني، والأشخاص الذين يتعاطون الهرمونات الستيرويدية، والأشخاص ذوي الحساسية الشديدة أو الاضطرابات المناعية مثل سرطان الخلايا اللمفاوية وسرطان الدم والأشخاص المصابين بالاكتهاب أو الذين يتناولون مضادات الاكتهاب ويجب عدم استخدام الميلاتونين إلا تحت إشراف مختصين.



الناصور

Fistula

ويسميه بعض الناس «الناصور» وهو قناة عميقة، وأحياناً معوجة غير سوية، تنمو نمواً غير طبيعي داخل الجسم. وقد تبدأ من داخل الأنسجة العميقة متخذة طريقها إلى خارج الجسم من خلال فتحة في الجلد، أو قد تشكل اتصالاً غير سوي بين عسوين داخلين فقد توصل عضواً عميقاً كالمعدة مع السطح الخارجي. وفي بعض الأحيان يسحب لناصور الفيج (الصيد) من خراج عميق، وقد يوصل بين عسوين مجوفين مثل المثانة والمستقيم والناصور يحدث من جراء الحروق والأمراض. وهناك من النواسير ما له فتحتان ظاهرتان، وتعرف بالناصور الكامل. ومن أنواع الناسور المنشرة: الناسور لشرجي ويكون بفتحة ظاهرة أو باطنة وعلى شكل حذوة حصان. والناصور المثاني، والناصور الحيشومي، والناصور الهوائي المتصل بالحنجرة

علاج الناسور

يجب قبل علاج الناسور تنظيفه جيداً ونظهيره ثم يعالج بأحد كميات متساوية من كل من جذور الخواجوا، وهو متوفر لدى العطارين، ويسحق سحقاً ناعماً، وينور الحلبة وتسحق أيضاً سحقاً ناعماً، ثم يمزج ملء ملعقة من كل منهما مزجاً جيداً ويخلط المزيج بعسل النحل الأصلي حتى يكون عس هينة مرهم. ثم يوضع على الناسور ويوضع عليه لاصق ويعبر كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

يمكن استخدام طريقة أخرى، وهي أخذ ملء ملعقة من مسحوق شذور ثمار الرمان الحامض، وخلطها مع ملعقة مسحوق مرة، ثم يخلط المزيج بعسل نحل نقي، ليصبح مثل المرهم، ثم يوضع على لناصور، ويوضع عليه لاصق ويعاد كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

وهذا وصفة ثالثة وهي خيط مكون من الصبر (Aloe) والعفص والعنزروت، بحيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق كل منهم وتحلط جيداً، ثم ينظف الناسور بالماء الدافئ وينشف، ثم يظهر بأي مطهر، ويوضع مزيج المواد المذكورة أعلاه على الناسور ويوضع عليه لاصق، وتكرر هذه الطريقة كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله

تعليمات يجب اتباعها،

- ١- يجب الاعتناء بنظافة الناسور.
- ٢- يجب الاهتمام بالإنذاء، حيث يكثر الشخص من طعام الخضار والفواكه وبالأخص النيئة منها.
- ٣- يجب معالجة أي جروح ظاهرة في الجسم.
- ٤- عدم كي الناسور، حيث قد ينصح بعد المداوين لشعبيين المريض بكي الناسور، وهذا فيه خطورة كبيرة على المريض.
- ٥- حاول علاج الإمساك إن وجد، وذلك باستخدام المينبات لطبيعية مثل الصبر والبسيليوم.



النفس الكريه

Bad Breath(Halitosis)

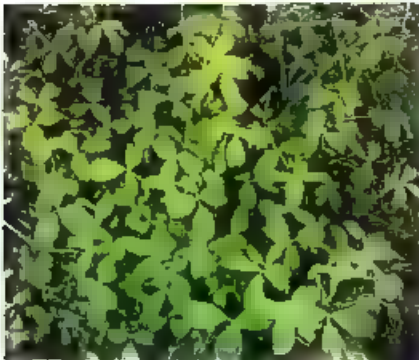
يحدث النفس الكريه عن سوء العناية بنظافة الأسنان أو أمراض اللثة أو تسوس الأسنان، أو تراكم المعادن الثقيلة مثل الرصاص أو الرصاص والزرنيخ و لكادميوم، أو عدوى الأنف أو الحلق، وربما الغذاء عبر السليم والإمساك، أو داء السكري أو التدخين، أو وجود بكتيريا غريبة في الفم، أو عسر الهضم، أو ربما الهضم غير الكافي للمواد البروتينية، أو اضطرابات الكبد أو التقيط من مؤجرة الأنف أو تكاثر البكتيريا غير النافعة في القولون.

علاج النفس الكريه :

ينقسم علاج النفس الكريه إلى ما يأتي:

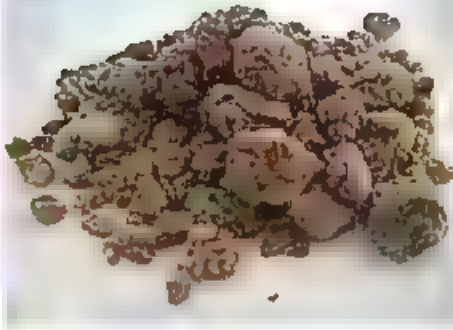
ولاً :للعلاج بالأدوية العشبية ومن أهم الأعشاب المستعملة ما يأتي:

١- البرسيم لحجازي Alfalfa:



تحدثنا بالتفصيل عن البرسيم الحجازي في المجلد الثاني من موسوعة حبيب أطباء الأعشاب صفحة ٦٠. والبرسيم الحجازي يحتوي على الكلوروفيل الذي يظهر القويون؛ حيث يبدأ النفس الكريه عادة، يوجد مستحضر مقبض متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ ٣ حبات قبل الطعام ثلاث مرات يومياً.

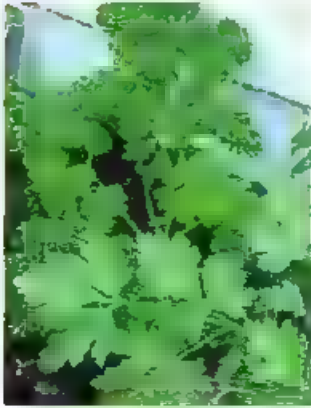
٢- المر Myrrh:



تحدثنا بالتفصيل عن المر في الصفحة ٥٢٦ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والمر يستخدم على نطاق واسع، حيث يستعمل كغسول طبي جيد للأسنان واللثة، يؤخذ نحو ٢ جرام ويتقعر في نحو

نصف كوب ماء ويترك لينقع لمدة ٤ ساعات، ثم يحرك جيداً ويتمضمض به جيداً لمدة ١٠ دقائق، وبعد ذلك يغسل الفم بالماء الفاتر؛ حيث يقوم بقتل البكتيريا ولتئم الجروح في الفم. كما يوجد من المر مضمضة أو غسول يباع في الصيدليات لهذا المرض، ويوجد منه معجون للأسنان يمكن استخدامه.

٣- البقدونس Parsley



سبق الحديث عن البقدونس في عدد من الأمراض السابقة في هذه الموسوعة. يعض غصن البقدونس الطازج بعد تناول طعام وبعد من أفضل الأعشاب للنفس الكريه، حيث أنه غني بالكلوروفيل، وهي المادة الفاعلة في كثير من أغراض معالجة رائحة الفم.

٤- إكليل الجبل Rosemary:



ويعرف بحصى البان؛ وهو نبات معروف لدى الأوروبيين، وقد استخدمت منذ القدم لتحسين الذاكرة. وهونبات معمر دائم الخضرة يصل ارتفاعها نحو مترين، أوراقه دقيقة خضراء غامقة تشبه أوراق الصنوبر. أزهاره وردية إلى زرقاء. له رائحة عطرية جميلة، يعرف علمياً باسم *Rosmarinus officinalis*. الجزء المستخدم جميع أجزاء النبات الهوائية. تحتوي على زيت طيار أهم مركباته البورنيول والكامفين

والكافور والسينبول. كما تحتوي على فلافونيدات (إبيجنيين وديموسمين) وتحتوي أيضاً على حمض الروزمارينيك وحمض العفص وتربينات ثنائية (بيكروسالفين)، وكذلك روزميريسين. يستخدم حصى البان مقوً ومنشط وطارد للأريح وتنتعش رائحة النفس. تمضغ بعض من أوراق حصى البان لطازح أو لحاف بعد الوجبات.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تستخدم المكملات الغذائية الآتية

١- فيتامين ج: يشفي أمراض الفم واللثة ومنع النزيف من اللثة. كما يخلص الجسم من المخاط و لسموم، التي قد تسبب النفس الكريه. يؤخذ ما بين ٢٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم يومياً.

٢- الأسيدوفيس: مفيدة جداً لزيادة البكتريا النافعة في القولون حيث إن نقصها يؤدي لتكاثر البكتيريا الضارة التي تسبب رائحة النفس الكريه. تستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- الثوم عديم الرائحة يوجد ثوم مزروع منه رثعته الكريهة المعروفة. ولكن الثوم مضاد حيوي جيد يقتل البكتريا في الفم والقولون، يؤخذ كبسولتان أربع مرات يومياً مع الوجبات وقبل النوم.

٤- عكسر النحل: يساعد على التئام اللثة والسيطرة على العدوى في الحسم، وله أثر مضاد للبكتيريا. يستعمل كما هو مبين على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- اغسل أسنانك ولسانك بعد كل وجبة، وكذلك بعد اطعامات الصغيرة لتي تؤكل بين الوجبات الرئيسية.

٢- تجنب الأطعمة المتبلة لتي تعلق رائحتها بالفم لساعات. وتجنب الأطعمة لتي تلتصق بالأسنان وتسبب لتسوس مثل الحلوى والخضراوات للزحة.

٣- استبدل فرشاه الأسنان الخاصة بك كل شهر على الأقل، وذلك لمنع تكاثر البكتيريا.



٤- استخدم لتنظيف الأسنان أداة خشبية من نوع سم - يو - دسب المتوفر في الصيدليات بعد كل وجبة لتنظيف الفراغات بين الأسنان، فهذا مهم جداً للوقاية من أمراض اللثة.

٥- تناول الطعام غير المطهي لمدة ٥ أيام، وتناول نصف طعامك على الأقل دون طهي كل يوم.

٦- استخدم خيط الأسنان وغسيل الفم الكلورهيبي يومياً.

٧- إذا لاحظت أن النقرس الكريه لا زال موجوداً بالرغم من استخدام الأدوية المذكورة فاستشر الطبيب؛ لأنه قد يكون هناك مرض غير ظاهر يجب معالجته.



النقرس Gout

النقرس مرض مزمن يؤدي إلى أورام شديدة في المفاصل، ويحدث نتيجة فشل الجسم في أداء مهمته الطبيعية، لتحليل أنواع معينة من البروتين، مما ينتج عنه زيادة كبيرة في حمض اليوريك (حمض البوليك) متجمع في الدم. ويترتب على ذلك تجمع بلورات حمض اليوريك في الأنسجة حول المفاصل، وهذا بدوره يؤدي إلى ظهور أورام معاجنة، تبدأ عادة في أصبع القدم الأكبر. وهو ما يعرف بالتهاب المفاصل النقرسي، ويسمى هذا المرض أيضاً داء الملوك وداء المفاصل.

إن حمض اليوريك هو المنتج النهائي للتمثيل الغذائي لمجموعة من المواد الكيميائية تعرف باسم البيورينات Purines. ففي المصابين بالنقرس لا ينتج الجسم كمية كافية من الأنزيم الهضمي المعروف باسم يوريكاز، الذي يؤكسد حمض اليوريك عبر القابل للذوبان نسبياً إلى مركب شديد الذوبان. ونتيجة لهذا يتركز حمض ليوريك في الدم والأنسجة ويتحول إلى بلورات.

عندما يتحول حمض اليوريك إلى بلورات، يأخذ هذا الحمض شكلاً مماثلاً للإبر، وهذه الإبر تحترق طريقها إلى المفاصل. وقد وجد أن المفصل المفضل لدى هذه الإبر هو مفصل الأصبع الكبير للقدم. وهذا لا يعني أن حمض اليوريك أو بلوراته لا تعزو مناطق أخرى في الجسم، فقد وجد أنها تغزو مفاصل أخرى مثل مفاصل منتصف القدم والكاحل والركبة والرسغ وأصابع اليد. وعادة تكون الآلام الحادة هي العرض الأول لمرض النقرس، ثم تليها المفاصل المصابة، وتبدو كأنها قد أصابها عدوى، فيظهر عليها احمرار وتورم وسخونة وحساسية شديدة عند لمسها. يعيل النقرس لي أن يسير في الأسر منذ ٣٠٠ سنة كان هذا المرض يتلازم مع الثراء.

حيث إن بوبات النقرس كان يعتقد أنها تحدث بعد تناول وجبة غنية بالبروتين مثل اللحم، الذي يكثر من طعامه الملوك والأغنياء ولهذا سمي داء الملوك. ولكن في الوقت الحاضر فهذا المرض يصيب الأغنياء والفقراء على حد سواء. إن أكثر من ٩٥٪ من الأشخاص الذين يعانون من مرض النقرس هم رجال فوق سن الثلاثين. ومن المقدّر أن ١٠ - ٢٠٪ من الناس لديهم ارتفاع في نسبة حمض اليوريك، ولكن فقط ٣ أشخاص في كل ١٠٠٠ لديهم نقرس.

ويجب لعلم أن مرض لنقرس قد يحدث نتيجة لشرب الكحوليات أو تناول بعض العقاقير والإسراف في الطعام أو لتعرض للضغوط أو اتباع نظام غذائي شديد لانخفاض الوزن أو إجراء جراحه أو حدوث إصابة بأحد لمفاصل. وقد ترتبط حمض الكلية المتكوّنة من حمض اليوريك بهذه المشكلة.

وللوصول إلى تشخيص مؤكد لوجود النقرس فإن طريقة إدخال بيرة في المفصل المصاب وسحب قدر من لسائل المفصلي من أجل فحصه تحت المهر بحثاً عن البلورات المميزة لحمض اليوريك.

علاج مرض النقرس:

يتلخص علاج مرض النقرس في الآتي:

أولاً: لعلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية يمكن استخدامها، ولكن سنتحدث عن أهمها وهي.

١ مغلب الشيطان Devil's claw



هو نبات عشبي معمر زاحف يصل طوله إلى متر ونصف المتر، له أوراق لحمية مفصصة وزهرة جميلة وثمره خشبية اللبس شائكة. اسم هذه التبتة الأفريقية الأصل مشتق من



مظهر ثمرتها الشائكة القاسية. يعرف أيضاً باسم السرخس المخزني. يعرف النبات علمياً باسم *Harpagophytum Procumbens*. الجزء المستعمل من النبات المساقيل (الدرنات) الموجودة تحت سطح الأرض، تحتوي على أيريديويد مونوتربين (*Iridoide monoterpenes*)، التي تتضمن *harpagoside* وهو مر جداً *harpagide*, *procumbide*.

كما تحتوي على مشتقات الميناييل إيثانول *Phenylethanol derivatives* التي تشمل *aceteoside* و *Isoaceteoside*. وتحتوي كذلك على *oligosaccharides* وتشمل *Stachyose*.

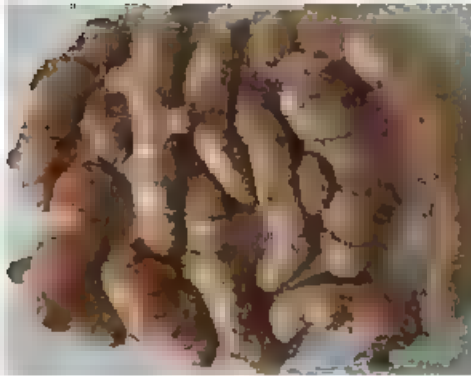
يستخدم مخلب الشيطان على نطاق واسع في العالم، ويوجد منه عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية في العرب، كملاح لالتهاب المفاصل والروماتزم والقرس وآلام الظهر والالتهاب الليفي والتهاب المفصل الرثياني.

وقد عملت دراسات على مخلب القشط، توصلت الدراسات الطعامةيكية والأضرار الجانبية والمستحضرات الدوائية من هذا النبات وشركات الأدوية التي صنعتها (انظر صفحة ٢٧٧ إلى ٢٩٠ من كتاب *The Hand Book of clinical tested*).

Herbal Remedies vol. I..2004.Barrett Marilyn

يستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضرات

٢- الكركم *Turmeric*:



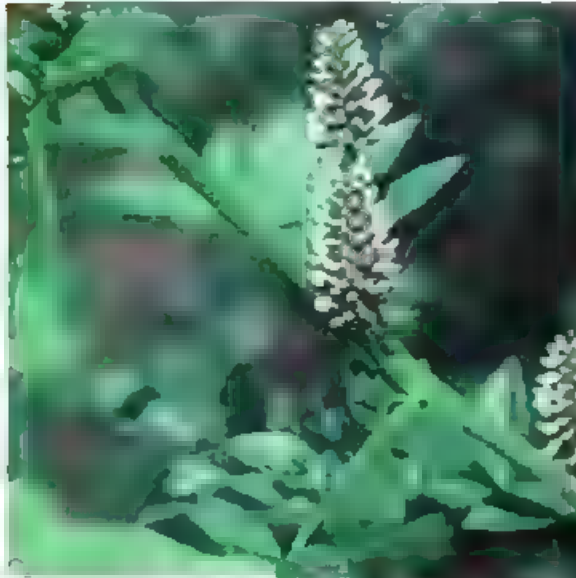
تحدثنا عن الكركم بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٨٢. ويوجد عدة أنواع منه، ولكن أهمها النوع المعروف علمياً باسم *Curcuma longa* وأهم مركبات الكركم مركب الكركمين

الذي يمنع تصنيع مادة اسمها بروستاغلاندين Prostaglandin في الجسم لها علاقة بالألم. والطريقة شبيهة بنفس الطريقة نحميف الألم نفسها باستعمال الأسبرين والأيبوبروفين. يحمر الكركم العدة انجاركثوية لإفراز الكورنيزون الخاص بها، وهو مخفف قوى للالتهاب والألم الذين يسببها مرض النقرس.

يوجد مستحضرات من الكركم تباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ قرص ثلاث مرات في اليوم.

٢- عرقسوس Licance

وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ متر، له أوراق داكنة وأزهار صفراء فاتحة إلى بنفسجية. يعرف النبات علمياً باسم *Glycyrrhiza glabra*. ويعرف عرقسوس باسم السوس المخزبي. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربين وفلافونيدات وتتضمن أيزوفلافونيدات، وليكيونتين وأيزوليكيونتين وبورمونونيتين كما يحتوي متعددات السكريد وستيرونات وكومارينات وأسياراجس.



يستخدم عرقسوس على نطاق واسع حيث إنه من الأدوية العشبية المضادة القوية للالتهابات وبالأخص النقرس والمفاصل، وهو من أكثر الأعشاب استخداماً في أوروبا. يوجد منه مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

ملاحظة المرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم عليهم عدم استخدامه

٤- الكرفس Celery:



تحدثنا عن الكرفس وبذوره بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٤٧٠. وقد أثبتت الدراسات في الصين فاعلية زيت الكرفس في علاج فرط ضغط الدم؛ حيث يستخدم بذور الكرفس اليوم لمعالجة حالات لروماتزم والنقرس، وكذلك تساعد

الكيتين على طرد السموم وغيرها من الفضلات، كما يعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل تفيد البذور كذلك في تحسين دوران الدم في العضلات والمفاصل

٥- خلطة مكونة من عراودة ملكة المروح Meadowsweet وقشور الصفصاف Willow Bark وجذور قاتل البق Black cohosh والديش الشائك Prickly Ash وبذور الكرفس Celery seeds والقراص Nettle.

يقول الدكتور ديميد هوفمان رئيس إرشاد طب الأعشاب الأمريكي، إن خليطاً من الأعشاب الموضحة أعلاه إذا خبضت بكميات متساوية وأخذ من هذا الخليط ملعقة صغيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم فإنها تعطي تأثيراً متميزاً ضد النقرس ولا يؤثر استعمالها حتى لمدة طويلة.

ثانياً: المكملات الغذائية:

١ فيتامين ج + الميوفلاكونيدات: يخفض هذا المستحضر تركيز حمض ليوريك في مصل الدم. يؤخذ حسب التعليمات.

٢- الأحماض الدهنية الأساسية: تصلح الأحماض الدهنية الأساسية الأسجة، وتساعد على الشفاء، وتعيد التوازن السليم للأحماض الدهنية. فعالباً ما يكون السبب من وراء هذا المرض هو الدهون المشبعة.

تؤخذ الأحماض الدهنية الأساسية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص.

٢- Emulsion Forte ساعد في خفض مستوى حمض ليوريك في الدم ومضاد قوي للأوكسدة. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

ثالثاً: العلاج سم النحل

هذه الطريقة يفيد كثيرٌ في علاج مرض النقرس والتهاب المفاصل والروماتزم ويسعى العلاج باللدغات Apitherapy حيث يتم حقن سم النحل إما بواسطة محقنة تحت الجلد وما بواسطة النحل نفسه؛ حيث يقوم بالسع في أماكن يحددها المختص في العلاج بسع النحل. يقوم سم النحل كمضاد للالتهابات وكمحفز لجهاز المناعة وتصل اللسعات إلى نحو ٥٠ لسعة تتم في عدة جلسات.

ر بعد: العلاج بالوخز بالإبر الصينية.

يقول الدكتور كارغيل، إن التهابات النقرس و لروماتويد هي ناتج جهاز المناعة، الذي يمنع كريات الدم لبيضاء من التعرف إلى سطح لمفاصل كجزء منه وعيه، فإن العلاج بالوخز بالإبر لصينية يخفض مهاجمة الجسم ضد أنسجته ويعيد تعرفه إلى أنسجة لمفاصل. ويؤكد الدكتور كارغيل أن العلاج بالإبر الصينية يعيد التوازن إلى الجهاز المناعي ويقول إن هذا العلاج لا يؤثر على المرض نفسه، ولكنه يؤثر على الطحال الذي يلعب دوراً في نظام الجهاز اللمفاوي وإنتاجه لكريات الدم البيضاء.

خامساً: العلاج بالمستحضرات الكيميائية المشيدة:

يصف الأطباء دواء اليبورينول المعروف تحارياً باسم ز يلوبريم Zylorin الذي يثبط إنتاج حمض اليوريك، وقد ارتبط هذا الدواء مباشرة بحدوث طفح جلدي والتهاب بالأوعية الدموية وتسمم بالكبد. وعليه فإن المرضى الذين يعانون من مشكلات في الكلى ينبغي عليهم مراقبة العلاج بهذا الدواء بحذر

تعليمات يجب اتباعها

١ تناول أعذيه تفتقر إلى لبيورينات طوال الوقت، حيث إن البيورينات هي المركبات العضوية التي تسهم في تكوين حمض اليوريك، وتشمل هذه الأطعمة



الهيون ومرق اللحم وصلصات اللحم وحلاصة اللحم، وعيش الغراب وبلح البحر والسردين وبنكرياس العجل أو الحمل.

٢- تناول كميات كبيرة من الماء البقي، حيث يعرر إخراج حمض اليوريك .

٣- لا تتناول أي نوع من اللحم، بما في ذلك لحوم لأحشاء حيث ان اللحم يحتوي على كمية كبيرة من حمض اليوريك، ولا تتناول أطعمة مقلية أو المكسرات المحمصة وأي أطعمة أخرى تحتوي على الزيت، وجنب لأطعمه الدسمه مثل الكعك والفطائر واحذف الدقيق الأبيض والمنتجات السكرية من غدك.

٤- تناول الفواكه والخضراوات غير المطهية والعصائر، أفضل شيء عصير الكرر الطارج أو المجمد فهو ممتاز جداً، وكذلك عصير الكرهم مع الماء. الكرر والراولة تعادل حمض اليوريك، وحد من استعمالك للكافيين و لملح والمأصوليا المجففة والعدس والسمك والبيض والشوفان والباريلا والسبانخ والدجاج ومنتجات الخميرة.





النكاف

Mumps

النكاف مرض معد يسبب ورماً مؤلماً أسفل الأذنين وأمامهما. ويسمى النكاف أيضاً التهاب الغدة النكفية، حيث أنه يؤثر بصفة رئيسة على الغدة النكفية الموحدة في الحدين، ومن ثم يحدث الورم في هذه الغدة. يسبب النكاف فيروس في لعاب الشخص المصاب.

تظهر أعراض المرض بعد نحو ١٨ يوماً من الإصابة بالفيروس. وتشمل أعراضه الحمى وآلام العضلات، وأحياناً لقيء. يبدأ الورم في إحدى أو كلتا الغدتين النكفيتين معاً. وقد يسبب الألم، المتبعث من الغدتين صعوبة في المصع أو البلع لدى المريض. وقد يهاجم النكاف أيضاً الغدة اللعابية الموجودة تحت الفك، ويستمر الورم لمدة أسبوع تقريباً.

أغلب حالات النكاف ليست خطيرة، ولكن المرض قد يؤثر أيضاً على أجزاء أخرى من الجسم. فقد يهاجم فيروس النكاف لحهاز العصبي المركزي مسبباً ارتفاعاً في درجة الحرارة وصداً شديداً وغثياناً. ويسبب ورماً مؤلماً جداً عند ظهوره في إحدى أو كلتا خصيتي الرجل المصاب البالغ وقد يصيب الميروس أيضاً مبيض الأنثى. ونادراً ما يسبب العقم لدى الرجل والمرأة.

ولا تظهر الأعراض على ثلث الأشخاص الذين يصيبهم فيروس النكاف، ولكن تظل لديهم القدرة على نقل العدوى للآخرين، ويمكن للشخص مصاب بالنكاف أن ينقل العدوى إلى غيره مبكراً قبل ظهور الورم بسبعة أيام أو حتى بعد ظهوره بتسعة أيام.

علاج مرض النكاف

يتلخص علاج مرض النكاف في الآتي

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية المستعملة لهذا المرض هي:

١- النعناع البري Calament:



سبق الحديث عن النعناع البري في عدد من الأمراض في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. يستخدم النعناع البري في علاج النكاف بطريقتين: الطريقة الأولى يعمل منه شاي مُغلى، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء

كوب ماء مُغلى، ويترك لينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات يومياً، حيث يعفّف الألم ودرجة الحرارة والحمى. كما يؤخذ على شكل حقنة شرجية لخفض درجة الحرارة.

٢- حشيشة القنفذ الأرجونية Echinacea:

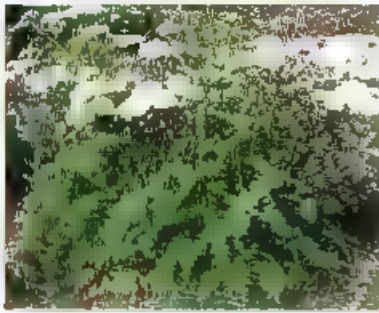
سبق الحديث بالتفصيل لدقيق عن حشيشة القنفذ الأرجونية في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢. كما تحدثنا عن علاجها لعدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها. حشيشة القنفذ من الأعشاب الشائعة الاستعمال على مستوى العالم، فهي تحفز الجهاز المناعي وتخفف الالتهابات وتخفف التورم وتظهر الحهاز الدوري للمصابي. يؤخذ كشاي ويخلط مع قليل من العصير ويشرب بمعدل أربع مرات في اليوم. كما يوجد منها مستحضر مقنن متوفر في الصيدليات ومخازن الأدوية الشعبية. يؤخذ بمعدل كبسولة في الصباح وكبسولة في المساء.

٣- زهرة اليبلسان Elder:

سبق لحديث عن زهرة اليبلسان بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٨٦. وزهرة اليبلسان تستعمل على نطاق واسع في مرض النكاف..



تستعمل من أجل تخفيف درجة الحرارة يؤخذ رب البيلسان وتدهن به الورم الموجود على خدي المريض حيث يخفف الألم ودرجة الحرارة، وهو مضاد للعدوى ومضاد قوي للفيروسات. يوحد مستحضر مقنن متوفر في مخازن الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.



٤- الأحيلية ذات الألف ورقة Yarrow:

نبته عشبية معمرة يصل ارتفاعها متر واحد، ذات أزهار بيضاء وأوراق دقيقة ريشية يعرف علمياً باسم *Achillea millefolium*، وهي عشبة أوروبية محلية ذات تاريخ طويل في شفاء الجروح. الجزء المستعمل من

العشبة جميع الأجزاء الهوائية. تحتوي العشبة على زيت طيار الذي يشمل مركبات اللينالول وكافور سايبين وكمازولين، كما تحتوي على لاكتونات التربينات الاحادية البصلية، وكذلك هلافويدات وفلوويدات ومتعددات لأسيتيلين وتربينات ثلاثية وحمض لسيكسيليك وكومارينات وحمض العفص. تستخدم الأحيلية ذات الألف ورقة على نطاق واسع كمضادة للتشنج وفابضة، وتخفف ضغط الدم. وتزيل الترقق وتحفز الحمى، ومدرّة للبول وتوقف النزيف الداخلي، وتدر الحصى ومصاده جيدة للالتهابات، تستخدم الأحيلية في علاج مرض النكاف؛ حيث تنخفض درجة الحرارة والالتهابات، وتوقف الألم أثناء مضغ الطعام. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش الأجزاء الهوائية للعشبة، وتوضع في ماء كوب ماء مغلي وتترك لمدة عشر دقائق، وتصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية

تستخدم المكملات الغذائية الآتية

١- فيتامين ج: فيتامين يقضي على فيروس مرض النكاف. كما أنه يطرد السموم من الجسم، يستخدم بالنسبة للبالغين ٥٠٠ مجم كل ساعتين إلى أن تتحسن

الحالة وحتى ٣٠٠٠ إلى ١٠٠٠٠ مجم يومياً، أما بالنسبة للأطفال فتؤخذ تحت إشراف الطبيب،

٢- البوتاسيوم: يقوم معدن البوتاسيوم بإعادة تنظيم العناصر الكيميائية التي تنخفض بسبب لحمى، يقل مستوى البوتاسيوم إذا ارتفعت درجة الحرارة. يؤخذ ٩٩ مجم يومياً.

ثالثاً: الأدوية الصيدلانية المشيدة:

في حالة تورم والام الخصيتين فإن الطبيب عادة ما يصرف الكورتيكوستيرويدات لتخفيف الألم والتورم، وهذه الأدوية قوية ويجب أخذها تحت إشراف طبي في حالة عدم استطاعة مريض الكفاف الطعام نظراً لحدوث الغثيان، فيمكن للطبيب إعطاؤه الجوكور والسو ثل عن طريق الوريد.

تعليمات يجب على مريض الكفاف اتباعها وهي،

١- فيروس الكفاف معدٍ جداً، وحتى في مدة الحصانة، وأي شخص يخالط المريض يجب أن يوضع تحت المراقبة لمدة ما بين ١٤ - ٢٨ يوماً بعد تعرض المريض للفيروس. كما يجب على المريض أن يقلل من تواجده مع الأشخاص المعرضين للمرض أثناء هذه المدة.

٢- التحصين واللقاح للبالغين الذين لم يسبق أن أصيبوا بالكفاف أو لم يسبق لهم التحصين، حيث إنهم معرضون بصورة كبيرة لحدوث المضاعفات

٣- اشرب كمية كبيرة من الماء النقي والفواكه الطازجة من أجل المحافظة على رطوبة الجسم وتطهير أجهزة الجسم.

٤- حافظ على جسمك دافئاً وخذ قسطاً من الراحة.

٥- إذا حدث تورم في الخصية فتبث الخصية باستخدام شريط لاصق على شكل جسر بين الفخذين واستخدم كمادات باردة لتخفيف الألم.



النمش

Freckles

النمش هو بقع صغيرة سوداء إلى دنية تتكون على الجلد وبالأخص الوجه.

إن التعرض لأشعة الشمس وخاصة الأشعة فوق البنفسجية هو الذي يحدث النمش لدوي الجلد الأبيض والشعر الأصغر. ومن المعروف أن النمش لا يظهر على معظم الناس، ولكنه يكثر عند التعرض لأشعة الشمس. ثم يروى دور أن يكون متعدياً. وبعض الناس الذين تتسم جلودهم بالرفقة الزائدة، فقد يلزمهم النمش دائماً منذ الطفولة ويبقى طوال حياتهم. ويميل النمش دائماً في فصل الشتاء، بينما يريد في فصل الصيف. وتختلف آراء الناس وذواقهم في النمش ومدى حاديته. وكثير من الأطفال من المصابين بالنمش دوو مظهر جذاب، حتى يبدو لكأن النمش فيهم شيء من الزينة، غير أن كثيراً من هؤلاء الأطفال ذوو شعور حساس تجاهه. وعلى العائلة أن تحرص كل الحرص على تجنب إشعارهم بأنهم مختلفون عن غيرهم. وعلى تجنب النكت ولفكاهات التي قد توجه لهم.

يعرف معظم الناس كيف يعيشون نمشهم دون أن يشعروا به. عندما يعلمون أن غيرهم من الناس ينسأ أن يلاحظه. يشترك الرجال والنساء في كثير من مشكلات الجلد، إلا أنه بسبب ما يتميز به جلد المرأة من طبيعة رقيقة، وما توليه من أهمية عظمى لمظهره وجمالها، فإن ما يواجهه النساء من مشكلات الجلد أعظم عدداً مما يواجهه الرجال.

علاج النمش بالمستحضرات العشبية :

يوجد عدد من الزيوت العشبية المستخدمة لعلاج النمش. ومن أهمها:

١- حايط متجانس من كميات مساوية من زيت الريحون وزيت لخروع وزيت اللوز المر. هذه الزيوت تستخلص من النباتات. بعد خلطها توضع في رجاجة محكمة السد. ثم يدهن مكان الشمس بهذا الخليط الزيني عند النوم. وذلك بالدلك الخفيف ويترك على الجلد، ثم يستخدم في الصباح عند الاستيقاظ من النوم. ويكرر هذا العمل يومياً حتى يزول الشمس بإذن الله.



٢- الخيار: تؤخذ عدة قطع من الخيار وتنقع في كمية من الحليب، وتترك لمدة ٥ ساعات، ثم ينظف الوجه تماماً من المكياج ثم يدهن الوجه بهذا المنقوع ويترك من المساء حتى الصباح، وتكرر العملية يومياً حتى يزول الشمس.

٣- الشمام: يستعمل الشمام الأصفر لمكافحة الشمس، حيث ينظف الوجه جيداً ثم بعصير الشمام ليلاً قبل النوم، أو يقشر الشمام ويوضع القشر مباشرة، وليكن من ناحية اللب الداخلي فوق الجلد في الأماكن المصابة، ويترك فوقها لمدة ٢٠ دقيقة كل يوم مساءً قبل النوم.





٤- خلط كميات متساوية من عصير أوراق نبات الأقحوان، وعصير ثوت العليق الشائك، وعصير الليمون بن زهير وزيت اللوز، ثم بدهن منه الوجه صباحاً ومساءً، ويستمر تكرار ذلك لحين اختفاء النمش بإذن الله.

٥- عصير البصل مع الخل يقشر البصل لإزالة الحرشف الخارجية اليابسة، ثم بعد ذلك يعصر البصل في فرامية، ثم يعصر البصل لمقروم ويؤخذ منه ملء ملعقة، ويضاف إليه ربع ملعقة من الخل ويمزج جيداً، ثم ينظف الوجه تماماً ويوضع هذا المريح مرة واحدة يومياً، وليكن في وقت مريح بالنسبة للمرأة، ويستمر لمدة نصف ساعة ثم يغسل تماماً.

ملاحظة هامة :

- ١- يجب عدم التعرض لأشعة الشمس، لأن ذلك يزيد النمش.
- ٢- يجب عدم استخدام مستحضرات إزالة النمش التي يتم تحضيرها في المنزل دون خبرة أو دراية.
- ٣- يجب عدم استخدام مراهم التقشير، حيث إنها قد تسبب التهاباً شديداً للجلد، ويجب استشارة أخصائي أمراض جلدية قبل استخدامها.
- ٤- إذا كان عمل المصاب بالنمش يتطرب وقوفه في الشمس فعليه لبس قبعة عريضة تقي وجهه من التعرض للشمس.
- ٥- من المعروف أن المستحضرات المستعملة في تحميل الوجه المصاب بالنمش فإن هذه المستحضرات قد تغطي مسام الجلد، وعليه فإنه من الضروري أن يرال بقايا تلك المستحضرات ليلاً، وذلك باستعمال الماء و لصابون أو أي نوع آخر من منظفات الجلد التي تباع في الصيدلية.





اليرقان Jaundice

هو تغيير لون الجسم والأنسجة وبياض العين. بحيث يكون لونها ضارباً إلى الأصفر. وينتج عن ذلك كمية البيليروبين، أي الصبغة الصفراء المائلة إلى الأحمر، في الدم (تصفر الدم). ويتكون البيليروبين من مجرى الدم. ويمرغه في الصفراء. والصفراء سائل يفرزه الكبد يساعد الجسم على هضم الدهون وامتصاصها. كما تساعد في التخلص من بعض الفضلات. ويفرز الكبد الصفراء على نحو دائم ومستمر. لينتج نحو لتر منها يومياً. وتصب الصفراء بعد إفرازها من الكبد في أنبوب يسمى «القناة الكبدية» تتصل بالقناة الصفراوية الرئيسة. التي تصب في الأمعاء الدقيقة. ولا تصب معظم الصفراء في الأمعاء الدقيقة مباشرة، بل تدخل في الحويصلة الصفراوية التي هي عبارة عن كيس ملحق بالقناة الصفراوية الرئيسة. وتخزن الصفراء داخل هذا الكيس لحين الحاجة إليها. وبعد وصول الأطعمة الدهنية للأمعاء الدقيقة تنقل الحويصلة الصفراوية (المرارة). وتدفع بالصفراء إلى الأمعاء عن طريق القناة الصفراوية الرئيسة.

تتميز الصفراء بهذه الخواص الهضمية لاحتوائها على الأملاح الصفراوية. التي يصنعها الكبد من مادة دهنية تسمى الكوليسترول، وتعمل هذه الأملاح على تكسير الكرات الدهنية إلى حسيمات بالغة الصغر، تستطيع الأنزيمات الهضمية في الأمعاء الدقيقة أن تتعامل معها. ثم تلتصق الأملاح لصفراوية بالدهون، التي تم هضمها لبعض الوقت، حتى تزيد معدل امتصاص جدران الأمعاء لهذه الدهون. كما تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون. وهي فيتامينات أ. د. هـ. ك. وتعتمد معظم الأملاح الصفراوية على الكبد عن طريق الدم.



وتحتوي الصفراء على مختلف فضلات الجسم، لتي تصبح جزءاً من البراز في نهاية الأمر. ومن بين الفضلات الصبغة الصفراء التي تغير لون الجسم وبياض العين إلى اللون الأصفر، والمعروفة باسم البيليروبين، والمتكونة من كرات الدم الحمراء. وتتحد الصبغة الصفراء بالمواد الكيميائية القابلة للذوبان في الدهون داخل الكبد، لتكوين مادة تصب في الصفراء.

وتستمد الصفراء لونها الذي يتفاوت بين البني والأصفر المائل للخضرة من هذا العنصر، كما تشمل الفضلات الأخرى التي توجد بالصفراء فائض الكوليسترول وبعض السموم، التي يفصلها الكبد من مجرى الدم.

وعليه فإن اليرقان ينتج إما من الكمية الزائدة للبيليروبين أو الإفراغ المنخفض للصفراء. ولا يعد اليرقان مرضاً، وإنما يكون عرضاً لأمراض عديدة. ويطلق أحياناً على اليرقان الذي يصيب الكلاب والضأن والحيوانات الأخرى الصفرة وينتج اليرقان حال الدم من الانحلال الزائد لخلايا الدم الحمراء الذي يتسبب في ازدياد تركيز البيليروبين في الدم. ويحدث اليرقان الكبدى عندما يكون الكبد مصاباً، كما هو الحال في التهاب الكبد. ولهذا لا يستطيع أن يفرر الصفراء الكافية.

ويتجمع البيليروبين في الجسم، ويسبب اليرقان. ويتسبب انسداد قنوات الصفراء في اليرقان الانسدادي وقد تتسبب حصاة المرارة في هذا الانسداد.

يولد أطفال كثيرون مصابون باليرقان الفسيولوجي، الذي يحدث في حالة عدم تمكن الجسم من معالجة كل البيليروبين الذي يفرزه. وتحتمل هذه الحالة في معظم الأحيان أثناء أسبوعين من الولادة. وهناك أسباب كثيرة تؤدي إلى الإصابة باليرقان (الصفار)، وأهم هذه الأسباب ما يأتي:

١- التهاب الكبد الحاد: وهو نتيجة تعرض الجسم لعدوى فيروس معين. وهناك نوعان من لفيروس يسببان التهاب الكبد، أحدهما ينقل بالعدوى عن طريق الفم فينتج التهاب الكبد الحاد بعد تناول طعام ملوث بفيروس المرض. وأما النوع الثاني من الفيروس فيكون ناتجاً عن عطاء حقنة بإبرة ملوثة غير معقمة سبق أن استخدمت لشخص آخر مصاب باليرقان.

ومن أهم أعراض التهاب الكبد الحاد هو معاناة المريض من القيء والغثيان مع ارتفاع في درجة الحرارة عند الإصابة بفيروس الأول، ثم يحدث تغير في لون البول فيصبح لونه مثل لون الشاي، ثم يتغير لون الحلد بالكامل إلى اللون الأصفر. ويستمر مرض اليرقان نحو أسبوعين أو أكثر وأحياناً بمكث شهوراً عديدة.

وعلاج التهاب الكبد الحاد هو الراحة التامة في السرير وعدم الحركة مع الإكثار من تناول المشروبات والسكريات مثل عصير قصب السكر والعسل الأسود، مع الامتناع عن الدهون، ويستحسن تعاطي حقن الجلوكوز والكالسيوم بالوريد أثناء مدة المرض. وكذلك تناول كميات وفيرة من جميع الفيتامينات وتحت استشارة الطبيب. وعند أزمان المرض فإن تعاطي الكورتيرون يساعد على القضاء على المرض ورجوع الكبد إلى حالته الطبيعية.

٢ بعض العقاقير تسبب اليرقان. هناك حساسية خاصة لبعض الأشخاص إذا ما تناولوا عقاقير معينة فتظهر عليهم أعراض اليرقان وعلاماته فوراً، مثل عقاقير هورمون التستوستيرون أو عقار اللارجاكتيل، وفي هذه الحالة يجب أن يتوقف هؤلاء الأشخاص الذين يتعاطون هذه الأدوية عن تعاطيها فوراً، ويعالج المريض في مثل هذه الحالة بالعلاج بمسه. لذكور في التهاب الكبد الحاد.

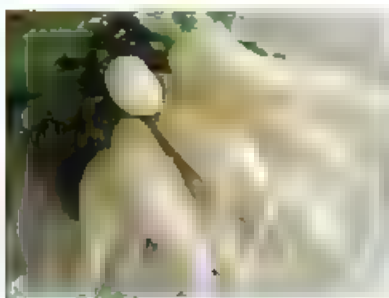
٣ حصوة المرارة والتهابها يحدث اليرقان نتيجة لالتهابات المرارة لمرمنة بوجود حصى في المرارة أو في فتاتها الموصلة إلى الاثنى عشر، ويكثر هذا النوع عادة لدى النساء أكثر من الرجال. والأعراض هنا هي حدوث معص شديد مع قيء شديد، ويتحدد هذا لمفص في الجانب الأيمن من البطن، ولفص يأتي على مدد ويقدو ويروح ثم يصبح بعد ذلك مستديماً، ويمتاز هذا النوع من اليرقان بأن يكون لون الجلد أصفر مائلاً إلى اللون الأخضر أو اليرتوبي ومصحوباً بالحكة والهرش في جميع أجزاء الجسم، ولكن يكون لون البول طبيعياً وأما لون البراز فيكون فاتحاً عن اللون العادي للبراز.

والعلاج يكون عادة بالجراحة لإزالة حصوة المرارة، ومن ثم القضاء على التهاب المرارة، وكذلك إزالة الورم الموجود والمسبب للمرض، أو إزالة حصوات المرارة بالأعشاب الطبية دون اللجوء إلى الجراحة.

٤- تقتت كرات الدم الحمراء: عادة ما تحبط كرات الدم الحمراء بشكلها الطبيعي، ولا تقتت أثناء سيرها في الأوعية الدموية، ولكن في بعض الأمراض تكون لحلايا هشة قابلة للتفتت، مما يؤدي في النهاية إلى الإصابة باليرقان. ويكون لون الجلد في هذه الحالة أصفر فاتحاً، أما البول فيكون أحمر، ويكون لون البراز قاتماً جداً. والواقع أن الأمراض التي تؤدي إلى تفتت وتكسير كرات الدم الحمراء كثيرة فمنها الوراثي الذي يحدث عادة في الأطفال، ويكون مصحوباً بتضخم الطحال، أو قد تعود إلى اختلاف في تكوين الخلايا (الهيموجلوبين). أما الآخر فهو غير وراثي ويعود بالطبع لحساسية الخلايا الحمراء لبعض الأدوية أو الأطعمة التي يتناولها الشخص. فهذه الحالات عادة ما تصاحبها حالات فقر الدم (أنيميا) الذي يحتاج فيها المريض إلى نقل دم. وبعض الحالات الوراثية تتحسن بعد استئصال الطحال.

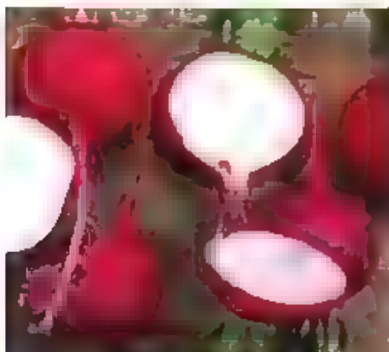
الأدوية العشبية المستخدمة في علاج اليرقان؟

توجد دوية عشبية كثيرة تستعمل في علاج اليرقان، وكذلك بعض اليرقان الناتجة ومن أهمها الآتي:



١- الفجل الأحمر أو الأبيض البلدي Red and White Radish

وقد تحدثنا في حلقات ماضية عن تعريف الفجل الأحمر والأبيض ومكوناتهما وهنا نتحدث عن عصير الفجل الأحمر والأبيض البلدي: كعلاج لآلام حصوة المرارة.



وطريقة تجهيز عصير الفجل الأحمر أو الأبيض هي تنظيف الفجل تماماً من الأوساخ العالقة به بالماء النظيف، ثم تؤخذ الأوراق والجذور وتقطع جميعها إلى قطع صغيرة وتوضع بعد ذلك في مقرفة اللحم وتقرم جيداً

ويشرب من هذا المفروم ما مقداره ٤٠٠ إلى ٥٠٠ جرام يوميًا مع الوجبات الثلاث. ويفضل تحصيل هذا المفروم أولاً بأول، لكي لا يكون هناك احتمال بالتلوث البكتيري.

٢- الكتان Linseed:



نبات عشبي الجزء المستعمل منه البذور، وقد تحدثنا عنه لعلاج الكوليسترول وكملين وغير ذلك، ويحتوي بذر الكتان على الزيت من النوع الثابت، وتشكل نسبة هذا الزيت في البذور ٣٠ إلى ٤٠٪ وأكبر نسبة مركب في هذا الزيت هو حمض اللينولينيك، حيث يشكل ٣٦ إلى ٥٠٪، ٢٣ إلى ٢٤٪ حمض اللينوليك و ٣٦٪ هلام و ٢٥٪ بروتين، ويستخدم بذر الكتان

أوزيت بذر الكتان لعلاج بوبات مفص حصوة المرارة وذلك بأخذ ملعقة طعام من بذر الكتان، وتوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة، كما يمكن استخدام زيت عصير بذر الكتان والمعروف عادة بالزيت الحار لا تزال حصوة المرارة، إذا كانت صغيرة الحجم، وهي تخرج عن طريق القنوات الهضمية؛ لتخرج بعد ذلك من فتحة الشرج على خلاف حصوات الكلى والحالب والمثانة التي تخرج عن طريق البول، ويشرب من زيت بذر الكتان أربع ملاعق في وسط الوجبات الغذائية، وآخر جرعة تكون عند الخلود إلى النوم أي يشرب من الزيت مسممة واحدة مع كل وجبة، والجرعة الرابعة عند النوم، وبعد الزيت الحار لحاص ببذور لكتان من أفضل العلاجات لإذابة حصوة المرارة، لكنه يحتاج مدة طويلة قد تصل إلى ثلاثة أشهر لإذابة الحصوة وإخراجها.

٣- الفستق مع الخل Pestachia vera:

بعد منقوع الفستق مع الخل علاجاً ناعماً في علاج اليرقان، حيث تؤخذ قبضة بد من الفستق وتقع في الخل لمدة ساعة كاملة، ثم بعد ذلك يؤخذ الفستق من الخل ويؤكل مرة واحدة في اليوم



1- أوراق الفراولة Strawberry leaves:



تؤخذ ملعقة كبيرة من مفروم أوراق الفراولة وإن لم تتوفر طازجة فيمكن استعمال اليابسة حسب الموسم. فوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلى وتغطى، وبعد ربع ساعة تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

5- الجرجير Cress:



الجرجير من الأعشاب المفيدة لعلاج التهابات الكبد، والطريقة أن يؤكل من الجرجير ما مقداره حزمة من الجرجير تقسم على ثلاثة أقسام في اليوم، وتؤكل مع الوجبات الثلاث، مع ملاحظة غسل أوراق الجرجير ورقة ورقة وفصل أي نباتات أخرى عالقة به، وكذلك أي أوراق ذابلة أو أوراق مغرمة قد نغرتها بعض الحشرات،

ومن المعروف أن الجرجير لذي ينتمي إلى فصيلة الخردل يحتوي على كمية جيدة من اليود والكبريت والحديد وفيتامينات، وهو مبلين ومنق للدم ومساعد على الهضم ومدر لبول ولطمث، ومفيد جداً في علاج الكبد والصفراء.

6- التفاح الشامي Apple:

إن تناول التفاح الشامي يحسن من وظائف الكبد وينشطه، وإذا لم يوجد التفاح الشامي فيستبدل بالتفاح الأمريكي ويجب أكل أي من هذين النوعين بقشره وبدره؛ حيث إن جميع المعادن والفيتامينات توجد نسبة كبيرة في لقشور والبذور.

يؤكل من التفاح ما مقداره كيلوجرام في اليوم الواحد، وأما مرضى السكر فيكفون بتناول تفاحة واحدة في ليوم على الريق، أي قبل المظور بمدة لا تقل عن ساعة تقريباً مع ضرورة شرب الماء معها.

٧- الطرخشون Dandelion:

وهو نوع من أنواع الهندباء، الذي يعرف علمياً باسم *Officinale taraxacum* وهو من النباتات الهامة في علاج التهابات الكبد، و لحرء المستخدم من هذا النبات الأوراق التي عادة ما تؤكل مع السلطة، وكذلك الجذور.

يحتوي الطرخشون على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د وكومارينات وكاروتينوتيدات ومعادن، وبالأخص معدن البوتاسيوم وكذلك الكالسيوم وحمض المينوليك ومن أهم استخداماته، مزيل للسموم، وبالأخص سموم الكبد ومدد للبول وبعد جدر الطرخشون حسب بحث نشره في مجلة ألمانية أن له مفعولاً تنظيماً هاماً للكبد وينبه إنتاج الصفراء. يؤخذ ما مقدار خمس ملاعق كبيرة من مفروم أو مسحوق الطرخشون ويوضع في مقدار لتر ماء، أربعة أكواب، ثم يوضع على النار ويُغلى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب منه طول النهار بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة عداثية، والكوب الرابع يكون عند النوم ليلاً. ويجب تحضير هذه الوصفة مرة كل ٢٤ ساعة أولاً بول.

٨- الهندباء البرية Chicory

وهي عشبة معمرة تعرف باسم الشاكوريا، وعلمياً باسم *Cichorium intybus* وهي تختلف تماماً عن الطرخشون، الأجراء المستعملة من الهندباء البرية الحذور والأوراق والأزهار ذات اللون القرمري. يحتوي الجدر على نحو ٥٨% من الأينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية والفيتامينات والمعادن. والهندباء البرية مقوية معدلة الحرارة مهتارة للكبد والجهار الهضمي. تدعم عمل المعدة والكبد. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من الهندباء البرية، وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٥ دقيقة لتقع. ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب قبل العطور وآخر قبل العشاء يومياً، ويجب تحضير المُغلى أولاً بأول يومياً.

٩- الحبة السوداء وحبس النحل والصبر الأصبي Black Cumin:

يؤخذ نحو سبع إلى ١٠ حبات من الحبة السوداء، وربع ملعقة من الصبر البني النقي وتوضع مع ملعقتي طعام عمل إيراني أو كشميري، ويمزج جيداً ثم يعلق على



الريق مرة واحدة في اليوم فقط ولمدة ثلاثة أشهر؛ حيث تعمل هذه العجينة على تعديل أنزيمات الكبد وتحسن كثيراً من وظائفه.

١٠- لحاء البلوط Oak

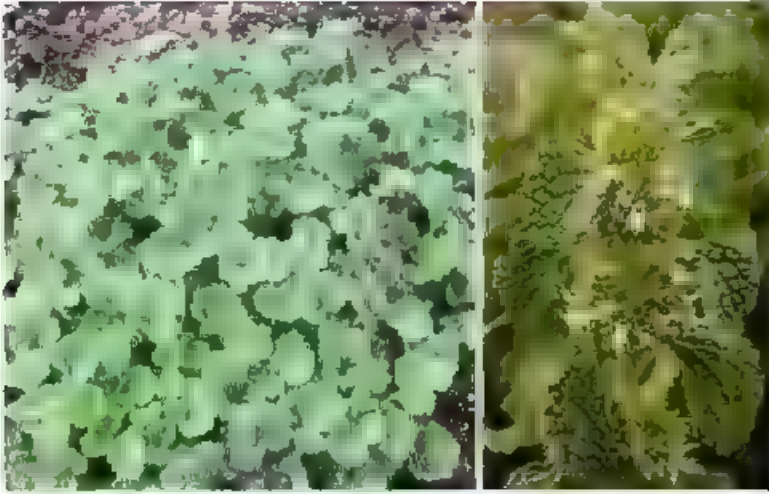


والبلوط أو السنديان شجرة بطيئة النمو معمرة كبيرة، حيث يصل ارتفاعها إلى ٤٥ متراً. أوراقها عميقة التفصيص، يعرف البلوط علمياً باسم *Quercus robur*، والجزء المستخدم من القبات القشور «اللحاء»، والثمار الكاذبة التي تتكون نتيجة لبعض الحشرات أو الفطريات.

تحتوي قشور البلوط على ما بين ١٥ إلى ٣٠% حمض العفص، أما الثمار الكاذبة للبلوط فتحتوي على ٥٠% من حمض العفص.

وتستخدم قشور البلوط لعلاج جميع أمراض الكبد وامررة، حيث يؤخذ ما مقداره ملعقة صغيرة من مسحوق القشرة، ويمجن في هنجان مع خمس ملاعق من عسل النحل، وذلك على الريق يومياً لمدة ثلاثة أشهر دون تقطاع.

١١- الفراسيون الأبيض White hornehound:



وهو نبات معمر يعرف علمياً باسم *Marrubium vulgare* الجزء المستخدم من النبات الأوراق التي تحتوي على تربينات ثنائية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو ماريوبين وماريينول، كما تحتوي الأوراق

على حلاوبيدات وقلويدات، وأهمها البيتونيسين والستاكرين ونسبة كبيرة من الريت الطيار. ويعد من أكثر الأدوية استخداماً لعلاج السعال. وقد استخدمه الطبيب الأغريقي دسقوريدس لعلاج السعال والربو والسعال. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من معروم أو مسحوق أوراق الفراسيون وتوضع في كوب، ثم يضاف لها ملء كوب ماء، تُغلى وتترك لتتغلى لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب منه كوب قبل كل وجبة طعام يومياً ولدة شهرين متصلين على الأقل.

١٢- الترنجان والبردقوش والطرخشون:

Lemon balm+Oreganum+Dandelion يؤخذ ما مقداره ملعقة من مسحوق الأعشاب السابقة وتوضع في وعاء، ثم يضاف له ملء كوب ماء ويوضع على النار ويترك لتغلى لمدة دقيقتين فقط، ثم يصفى ويشرب منه كوب بعد الفطور وآخر بعد العشاء يومياً.

١٣- الزعتر والمرمية والطارخشون Thyme+Sage+Dandelion:

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المواد المذكورة أعلاه وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب من الماء وتوضع على النار وتترك لتغلى لمدة دقيقتين، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد قبل الفطور وآخر قبل العشاء، لمدة تتراوح ما بين شهرين إلى ثلاثة أشهر.

١٤- النعناع Peppermint:



وهو نبات عشبي معمر، وقد عثر على أوراق من النعناع المجففة في أهرام مصر ترجع إلى نحو ١٠٠٠ سنة قبل الميلاد، وكان النعناع ذا قيمة عالية عند الإغريق والرومان، لكنه لم يشتهر في أوروبا إلا في القرن الثامن عشر.

يعرف النعناع علمياً باسم *Mentha piperita* وله عدة أنواع، والجزء المستخدم منه جميع الأجزاء عدا الحدور. يحتوي النعناع على ريت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت المنثول والمنثون، كما يحتوي على فلافونيدات وأحماض فينولية وتربينات ثلاثية. يستعمل النعناع على نطاق واسع، فهو طارد للآرياح، ويضك تشنج العضلات، ويزيد التمرق، ومنبه جيد لإفراز الصفراء ومطهر. كما أنه يدخل في صناعة العطور وفي معاجين الأسنان وفي كثير



من المستحضرات الصيدلانية. كما أن له ميزة غير تنبيه إفراز الصفراء وهو يربل اضطرابات المرارة وحصواتها وخاصة عندما يستعمل طازجاً. والطريقة أن يؤخذ حفنة من أوراق النعناع الطازج وتوضع في كوب ثم يضاف لها الماء المغلى ويغطى لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بعد ذلك بمعدل كوب بعد كل وجبة.

١٥- جذور الجاوي Masterwort:

الجاوي نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، وله أوراق حصراء مقسمة إلى ثلاث وريقات، وله أزهار بيضاء، توجد في مجاميع على هيئة مظلة.



والجاوي موطنه جنوب أوروبا ووسطها
وأسيا، الجزء المستخدم من النبات الجذر
الذي يخلع في فصل الخريف أو الربيع. يعرف
علمياً باسم *Imperatoria ostruthium*. يحتوي
جذور النبات على زيت الكافور الطيار، الذي
يشمل الليمونين والفيلاندين والفادينين
والتربين الأحادي النصفى والبيكادانين
والاكسيبوكادانين والاستيرول. لقد نظر

العطارون العالميون إلى الجاوي بتقدير كبير منذ أواخر العصور الوسطى، حيث
كانو يستخدمونه لإزالة انتفاخ البطن ونبه البول والحيض وتستخدم جذور الجاوي
لعلاج مشكلات الكبد، حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وتوضع في كوب،
ويصب عليها الماء المغلى فوراً وتغطى، ثم يشرب بعد عشر دقائق بمعدل كوب بعد كل
وجبة غذائية ويمكن استخدام مسحوق جذر الجاوي بطريقة مقابرة، وذلك بمزج
ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الجذر مع ثلاث ملاعق عسل ثم تلعق وتبليغها بقليل
من الماء، وذلك بعد كل وجبة غذائية.



نظراً لأن اليرقان يسبب الحكة والهرش، فيمكن استخدام الخل دهناً لتخفيف الهرش، وذلك بأخذ ملعقتين خن ومزجها مع ملء كوب ماء، ويدهن به جميع أجزاء الجسم بعد الاستحمام.



أمراض الأظفار

Nail Problems

قبل الحديث عن أمراض الظفر نود تعريف الظفر، هو صفيحة صلبة تغطي المساحة الفوقية في طرف كل من أصابع اليدين والقدمين إنه نمو خاص للبشرة والطبقة الخارجية للجلد مكون من خلايا متصلة. يسمى لحد الموجود تحت الظفر الذي ينمو منه المطرق يسري الدم في الخلايا القريبة من أصل الظفر حيث يبدأ النمو لأقل بروزاً. أما الطبقة البيضاء فهلاية الشكل التي تشير إلى هذا الجزء فهي الهليل وكثيراً ما تسمى الأظفار حالة الإنسان الصحية. وتقوم بحماية أطراف اليدين والقدمين العنية بالنهايات العصبية من الإصابات وتتكون من الكيراتين الذي يعد من البروتين. ومهاد الظفر عبارة عن طبقة الجلد التي تنمو عليها الأظفار. وتنمو بمعدل ٠.٥ إلى ١.٢ ملم كل أسبوع. وعند تلفها، فإنها تأخذ نحو ٧ أشهر لتنمو بصورة كاملة. ومهاد الأظفار السليمة تأخذ اللون القرملي؛ نظراً لعناها بالدم. وتحدث التغيرات غير الطبيعية فيها غالباً نتيجة في نقص الغذاء أو ربما نتيجة لأسباب أخرى. وعادة ينظر الأطباء عند فحص أي مريض لأظفاره، حيث إنها تعطي صورة واضحة عن صحة الإنسان الداخلية.

وهناك أسباب يؤدي نقصها إلى مشكلات في الأظفار، وهي:

١- نقص حمض الفوليك وفيتامين ج والبروتين، يؤدي إلى الدخوس، وكذلك خطوط بيضاء على الأظفار.

٢- يؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين أ إلى جفاف وتقصف الأظفار.



٣- يؤدي نقص مجموعة فيتامينات ب إلى هشاشة الأظفار مع ظهور خطوط مرتفعة أفقية وعمودية عليها.

٤- يؤدي نقص الحديد إلى تكون الأظفار المقعرة أو خطوط متوازية بارزة.

٥ يؤدي نقص الزنك إلى ظهور نقط بيضاء على الأظفار.

٦ يؤدي نقص حمض الهيدروكلوريك إلى تشقق الأظفار.

٧- يؤدي نقص فيتامين ب١٢ إلى الحفافة الشديدة و سداورة وانحناء شديد في نهايات الأظفار مع دكانة اللون.

ومن الأمراض التي تظهر على الأظفار ما يأتي:

- الأظفار التي تتقشر وتتكسر بسهولة، تعني وجود انقص الغدائي لعام
- الأظفار المرتفعة عند قاعدتها والبيضاء صغيرة عند نهايتها، تشير إلى أمراض الجهاز التنفسي، مثل الأمفيزيم أو الالتهاب الشعبي، وهذا النوع من المرض يمكن أن يكون وراثياً.
- الأظفار العليظة يمكن أن يدل ذلك على ضعف في الجهاز الدوري وقصور في سريان الدم، كما أنها تكون متيحة لعلاجات الفدة الدوقية.
- ظهور حطين أفمين أبيضين لا يتحركان مع نمو الأظفار، ربما يكون علاقة لنقص البروتين،
- ظهور خطوط بيضاء عبر الظفر تشير عادة إلى مرض الكبد.
- الأظفار البيضاء تشير إلى أمراض الكبد أو لانيعاء أو الكلى.
- الأظفار الصفراء أو ارتفاع أطراف الأظفار تشير إلى إصابة الجهاز اللمفاوي.
- الأظفار المفصولة عن مهاد الظفر تشير إلى أمراض الغدة الدرقية.
- الأظفار ذات النقر الذي يشبه النحاس المطروق يشير إلى فقد الشعر الجري أو الكلي.

- حروق سوداء مشققة تحت الظفر ربما تكون علامة لأمراض القلب.
- الأظفار المقصفة تدل على نقص الحديد وأمراض المعدة لدرقية وقصور في وظائف الكلى ومشكلات الدورة الدموية.
- لحم الأظفار الأزرق الداكن يشير إلى أحد أمراض لثة الانسدادية مثل الربو الشعبي أو انتفاخ حويصلات الرئة.
- ظهور شريط أزرق غامق منفرد في مشوى الظفر خصوصاً في أصحاب البشرة الفاتحة يمكن أن يشير إلى سرطان الجلد.
- الأظفار المقصفة المنساء اللامعة تشير إلى زيادة في نشاط الغدة الدرقية.
- ظهور بقع بنية حمراء صغيرة ونهايات مشققة تدل على مرض الصدفية ونقص فيتامين ج وحمض الفوليك والبروتين.
- رقة لأظفار قد تشير إلى الحزاز مثل أمراض الجلد المسببة للحكة.
- الخطوط البيضاء تشير إلى أمراض القلب أو التسمم بالزرنيخ.
- إذا تحولت المنطقة الهلالية في أسفل الظفر إلى اللون الأحمر فذلك يدل على الإصابة بأمراض القلب وإذا تحولت إلى اللون الأزرق الأزرق، فذلك يشير إلى التسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والرصاص والزرنيخ وكادميوم.
- احمرار جلد ما حول لأظفار قد يكون علامة لقصور التمثيل الغذائي أو نقص الأحماض الدهنية الأساسية أو أمراض الذئبة الحمراء.
- الأظفار العريضة المربعة تدل على الاضطرابات الهرمونية.
- الأظفار المعببة علامة على التهاب المفاصل الروماتويدي.

علاج مشكلات الأظفار:

ينقسم علاج مشكلات الأظفار إلى ثلاثة أنواع هي:

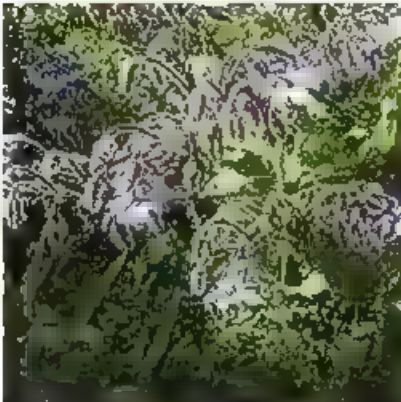
أولاً: الأدوية المشيدة

- ١- لعلاج فطريات الأظفار يصرف الأطباء علاجاً يسمى حريرو فوفولفين Grisofulv n ويعرف تجارياً باسم فولفسين Fluvicin بمقدار ٢٥٠ مجم أربع مرات يومياً. ويجب مراقبة عدد كرات الدم البيضاء طوال مدة العلاج.
- ٢- يوجد علاج آخر للفطريات هو كيتوكونازول Ketocanazo. المعروف تجارياً باسم نيزورال (Nizoral). ويوجد على هيئة مرهم وأقراص وشامبو.

ثانياً. العلاج بالأدوية العشبية

١- بذور عشب لسان الثور Borage Seeds:

نبات عشبي حولي يعرف باسم الحسحم المخزني، وعلمياً باسم Borage officinalis. الجزء المستخدم من النبات جميع أجزاء النبات لهوائية وزيت بذور النبات. يحتوي لسان الثور على هلام وحموض العصص وقلويدات البايروليريدين السامة للكبد عندما تكون مفصولة أو عندما يؤخذ جرعة كبيرة من النبات. يستخدم النبات مطرياً نظراً لاحتوائه على كمية كبيرة من المواد الهلامية، وهذا مفيد جداً للجلد المتقشر أو لأظفار المتقصفة، حيث يستخدم عصير النبات دهاناً أو يدق ويستخدم لبحة على الأظفار. يجب عدم استعماله إلا باستشارة المختص، ولا يستعمل من قبل المرأة الحامل ولا من قبل الأطفال وكذلك الأم المرضع.

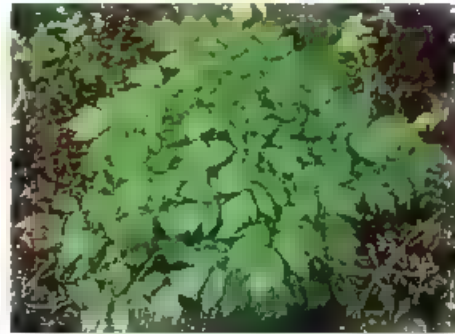


٢- الكوهوش الأسود Black cohosh



ويعرف بقائل لبق، وهو عشب معمر له سنابل زهرية قشدية إلى بيضاء، ويعرف علمياً باسم *Cimicifuga racemosa*. والجزء المستخدم من النبات هو الجذر كثير الجذيرات ذو لون بني إلى مسود. يحتوي الجذر جلايكوزيدات ثلاثية التربين وأيزوفلافونات وحمض الأيزوفيروليك وحمض الساليسليك

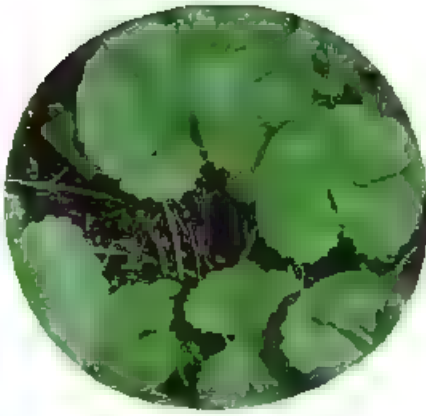
وحمض العفص ومواد راتنجية. يستعمل الجذر للمشكلات النسائية؛ حيث ينظم عمل الحيض ومضاداً للروماتزم وله خصائص أستروجينية. يستخدم كمرطب لحالات الأظفار المتشققة. يوجد منه علاج مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.



٣- الأرقطيون Burdock

الأرقطيون نبات ثنائي الحول يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*. الجزء المستخدم من النبات لحدور التي تحتوي على جلوكوزيدات مرة أهمها مركب أرقتيوبيكرين، كما يحتوي على فلافونيات أهم مركبات هذه المجموعة أرقتين ويحتوي أيضاً على أحماض عفصية وزيت طيار ومتعددات الإسيثلين، وكذلك ثريينات أحادية بصفية وإنولين. يستخدم حذر الأرقطيون على نطاق واسع كمضاد للحراثيم والفطور، ومخفض لمستوى السكر في الدم. كما يستخدم في الأمراض الجلدية والأظفار. حيث تفصل الأظفار بخلصة الحذر.

٤- قصعة الماء الهندية Gotu Kola



نبته راحفة ذات أوراق مروحية الشكل،
الجزء المستخدم من النبات الأجزاء
الهوائية التي تحتوي على صابونينات
ثلاثية التربين وأهمها أسياتيكوسيد
وبراهموسيد تانكونوسيد. كما تحتوي على
قلويدات أهمها هيدروكوثيلين وتحتوي
أيضاً على مواد مرة: أهم مركب فيها هو
فيلارين. تستخدم قصعة الماء الهندية

كمقوية ومضادة للروماتزم ومدررة للبول وموسعة للأوعية المحيطة. وتستخدم لعلاج
المشكلات الجلدية، ومن بينها صدفية الأظفار.

يوجد مستحضر مقنن في السوق يستعمل حسب التعليمات لدونة على العبوة.



٥- الأحماض الأصفر Yellow dock:



ويعرف بالأحماض المفتول وعلمياً باسم Rumex crispus. وهو نبات معمر له أوراق رمحية طويلة تصل إلى ٢٥ سم، والجزء المستخدم من النبات الجذور فقط، التي تحتوي على انثراكينونات حليكوزيدية، أهم مركبات هذه المجموعة إيمودين وكريسافانول ونيبودين، كما تحتوي على حموض العفص، وكذلك أوكسالات كالسيوم وزيت طيار. يستخدم الجذر

كملين لطيف وبنيه تدفق الصفراء. ويستخدم خلاصة الجذر لعلاج المشكلات الحلدية مثل الصدوية والأكزيما وتقصف الأظفار وفطرياتها. يوحد منه مستحضر مقن، وتعمل خلاصة يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر وتوضع في إساء، ويضاف ملء كوب ماء، ثم يوضع على نار هادئة ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يبرد وتسل الأمكن المصانة في الجلد أو الأظفار بمعدل مرتين في اليوم لحين اشفاء، بإذن الله.

ثالثاً: المكملات الغذائية

١- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تعد الأحماض الأمينية من المواد البانية لأظافر جديدة، وتزود الجسم بالكبريت اللازم لنمو الحلد والأظفار. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٢- زيت بنور الكشمش الأسود: يستخدم للأظفار الضعيفة والمقصفة، يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين في اليوم.

٣- التراثيل Ultra Nail: يحتوي على الكالسيوم والجيلاتين والمغنسيوم والأحماض الأمينية والحديد والمواد الأخرى لغذائية اللازمه لسلامة الأظفار، وهو من إنتاج Nature's plus. يستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة.

٤- فيتامين ب المركب "فيتامين ب ٢" ثبت أن نقص فيتامين ب المركب يؤدي إلى هشاشة الأظفار، يستخدم حسب إرشادات المختص أم فيتامين ب ٢ فيؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ٣ مرات يومياً.

٥- فيتامين ح وجد أن نقصه يسبب إحساس الأصابع و التهاب التسيح المحيط بالأظفار. يؤخذ ٣٠٠٠ إلى ٦٠٠٠ مجم يومياً.

تعليمات مهمة يجب مراعاتها :

١ - لا تقم بتركيب أطفار اصطناعية على أظفارك، فهي تبدو جميلة ولكنها سوف تتلف الظفر الذي تحتها. والمواد الكيميائية والفراء المستخدم تشكل خطراً جسيماً على الجسم؛ حيث إنها تعترض سريعاً عن طريق الظفر ومهد الظفر. كما أنه من المعروف أن استخدام الأطفار الصناعية يؤدي إلى العدوى الفطرية لأظفار الأصابع.

٢ - لا نغمر يديك في الماء الذي يحتوي على منظفات أو مواد كيميائية مثل المبيضات والصابون. فهذا يؤدي إلى تشقق الأطفار. ومن الأفضل ارتداء قممات مبطنة بالقطن عند مزاولة أعمال المنزل.

٣ - استخدم أظفارك بطف. وإياك أن تترع دبابيس الدباسة، حيث إن ذلك يتلف أظفارك.

٤ - تناول الموالح والملح والخل بكميات قليلة: حيث إن تناول كميات كبيرة من هذه المواد يسبب عدم توازن البروتين والكالسيوم، الذي يؤثر عكسياً على سلامة الأظفار.

٥ - تناول ملعقتين كبيرتين من خميرة البيرة أو زيت حنبل القمح كل يوم. وذلك لعلاج تشقق الأظفار أو الأظفار المعلقة.

٦ - تقوية الأظفار بغمسها في زيت زيتون دافئ أو عصير الخل لمدة ١٠ - ٢٠ دقيقة يومياً.

٧ - لا تقم بقص جلدة الصغيرة المجاورة للأظفار، فهذه الطريقة مؤلمة ومهيجة. ويمكن أن تسبب في حصول عدوى فطرية. واستخدم زيتاً أو كريمات للتهدئة.

٨ - تناول عصير الحزر الطارج يومياً، فهو غني بالكالسيوم والموسفور ومفيد جداً لتقوية الأظفار.



أمراض الجهاز الدوري Cardiovascular Disease

يتكون الجهاز الدوري للإنسان من ثلاثة أجزاء هي القلب، والأوعية الدموية، والدم. وبعض العلماء يضيف السائل للمقاوي المسمى المص. وكذلك الأوعية التي تحتوي على جزء من الجهاز الدوري.

القلب هو عضو عضلي أحوف، يعمل على ضخ الدم، ويتكون من مضختين توحدان حنفاً إلى جنب وتبسط هاتان المضختان عند استقبال الدم وتقبضان عند إرسال الدم للخارج. ويعمل الجانب الأيسر من القلب مضخة أقوى من تلك التي بالجانب الأيمن، حيث تستقبل المضخة الدم من الرئتين وتبعثه إلى الخلايا في جميع أنحاء الجسم، بينما تستقبل المضخة الأضعف على الجانب الأيمن الدم من الخلايا في أنحاء الجسم وتبعثه إلى الرئتين.

الأوعية الدموية، تكون لأوعية الدموية جهازاً معقداً من الأنابيب المتصلة في أنحاء الجسم. وهناك ثلاثة أنواع أساسية من تلك الأوعية، الشرايين وهي التي تحمل الدم من القلب، والأوردة وهي التي تحمل الدم إلى القلب، ولشعيرات الدموية وهي أوعية دموية رقيقة جداً تصل الشرايين بالأوردة.

الدم يتكون الدم أساساً من سائل اسمه البلازما، وثلاثة أنواع من المواد لصلبة تعرف بالعناصر المشكلة. تتكون البلازما أساساً من الماء ولكنها تحتوي على البروتينات والمعادن ومواد أخرى. ولأنواع الثلاثة من العناصر المشكلة هي: كريات الدم الحمراء، وكریات الدم البيضاء، والصفائح الدموية وتحمل كريات الدم الحمراء الأكسجين وثاني أكسيد الكربون إلى أجزاء الجسم بينما تساعد كريات الدم البيضاء على



حماية الجسم من الأمراض. أما الصفائح الدموية فتطلق مواد تساعد على تحلط الدم، وبذلك تساعد في منع فقدان الدم من الأوعية الدموية المصابة

وظائف الجهاز الدوري. يؤدي الجهاز الدوري عدداً من الوظائف الحيوية. فهو يقوم بدور مهم في عملية التنفس، وهو مهم أيضاً في عملية التغذية، وفي إزالة الفضلات والسموم وفي عدة عمليات أخرى في الجسم.

التنفس يقوم الجهاز الدوري بدور في عملية التنفس، وذلك بإيصال الأكسجين إلى الخلايا، وإزالة ثاني أكسيد الكربون منها. وأثناء تلك العملية يسلك الدم طريقين هما: الدورة الشاملة والدورة الرئوية. ويتم ضخ الدم المحمل بالأكسجين من الجانب الأيسر للقلب عن طريق الشريان الأورطي (لشريان الرئيسي للجسم). ويتفرع الشريان الأورطي إلى عدة شرايين، تتفرع إلى أوعية دموية أصغر فأصغر، لتنتهي إلى شعيرات دموية دقيقة. وفي تلك الشعيرات يترك الأكسجين الدم إلى الأنسجة عن طريق جدار الشعيرات الدموية الرفيع.

وبطريقة مماثلة يترك ثاني أكسيد الكربون الأنسجة إلى الدم، ويتجه هذا الدم المحمل بثاني أكسيد الكربون، من شعيرات الدموية إلى أورده أكبر فأكبر، وفي النهاية يصل الدم إلى لجرء الأيمن من القلب عن طريق وريدين كبيرين هما الوريد الأجوف العلوي، الذي يحمل الدم من الرأس والذراعين، والوريد الأجوف السفلي، الذي يحمل الدم من الجذع والساقين.

يتم ضخ الدم من الجانب الأيمن للقلب إلى الدورة الرئوية، حيث تحمل الشرايين الرئوية الدم المحتوي على ثاني أكسيد الكربون من جدار الشعيرات الدموية إلى داخل الرئة، ليتم زفيره أو إطلاقه إلى الخارج

أما الأكسجين الذي يتم شهيقه أو تنفسه للداخل فإنه يمر إلى الرئتين بالطريقة نفسها، ويرجع الدم بعدها عن طريق الأوردة الرئوية إلى الجانب الأيسر للقلب ليبدأ رحلته من جديد.

لتغذية: يحمل الجهاز الدوري الطعام المهضوم إلى خلايا الجسم، وتدخل تلك المواد الغذائية تيار الدم عن طريق جدار الأمعاء الدقيقة إلى الشعيرات الدموية.

ويحمل بعدها الدم تلك المواد الغذائية للكبد. يزيل الكبد بعض تلك المواد الغذائية من الدم ويحتزنها. ثم يطلق فيما بعد تلك المواد إلى الدم حين يحتاجها الجسم. كما يحول الكبد بعض تلك المواد الغذائية إلى مواد أخرى يحتاجها الجسم. ويحتوي الدم الذي يترك الكبد على مواد غذائية تستعملها الخلايا في توليد الطاقة والأنزيمات ومواد بناء جديدة للجسم.

التخلص من الفضلات والسموم:

يساعد الجهاز الدوري في التخلص من الفضلات والسموم التي تضر الجسم. وتلك المواد هي ثاني أكسيد الكربون والأملاح والنشادر، وهي نوايع استخدام الخلايا للبروتين. يزيل الكبد النشادر والفضلات الأخرى ومختلف السموم التي تدخل الجسم عن طريق الجهاز الهضمي، حيث يحولها الكبد إلى مواد تدوب في الماء ويحملها الدم إلى الكلى. ترشح الكلى تلك المواد وفضلات أخرى تدوب في الماء، ثم تطردها خارج الجسم عن طريق البول.

وظائف أخرى:

يساعد الجهاز الدوري على حماية الجسم من الأمراض. تبتلع كريات الدم البيضاء البكتيريا والفيروسات وأشياء أخرى ضارة وتدمرها. ويساعد الدم أثناء دورانه على بقاء درجة حرارة الجسم ثابتة، وذلك عن طريق امتصاص الحرارة من عملية توليد الطاقة بالخلايا. وإذا بدأت درجة حرارته الجسم في الارتفاع فإن جريان الدم في أوعية الجلد يزداد. وبهذا يتم نقل الحرارة للحلايا الداخلية إلى الجلد وإذا بدأت درجة حرارة الجسم في الانخفاض، فإن جريان الدم إلى الجلد يقل. ويساهم ذلك في الاحتفاظ بالحرارة قدر الإمكان.

يحمل الجهاز الدوري أيضاً الهرمونات، حيث تؤثر المواد كيميائية على أنشطة مختلف أعضاء الجسم وأنسجته، وتتحكم فيها. ويتم إنتاج الهرمونات في الغدد الصماء كالغدة الدرقية والغدة النخامية والغدة فوق الكلوية والغدة الجنسية، وتفرز تلك الغدد هرمونات إلى تيار الدم.

اضطرابات الجهاز الدوري:

يتأثر الجهاز الدوري بالأمراض والإصابات، ومن أكثر أمراض الجهاز الدوري شيوعاً تصلب الشرايين، الذي ينتج عن تراكم الترسبات الدهنية في الشرايين، وتسبب تلك الترسبات زيادة صلابة جدران الشرايين ونخاستها، مما يؤدي إلى التقليل من سرعة سريان الدم، وشتج جبهات الدم في بعض الأحيان في لأوعية المصاية ببصلب الشرايين، وقد يؤدي تلك الجلطات إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية، وهي حالة يعاني الدماغ أثنائها من عدم استقبال كمية الدم الكافية له.

وعادة ما يصاحب تصلب الشرايين مرض آخر هو ارتفاع ضغط الدم، يتسبب ارتفاع ضغط الدم في أن يبذل القلب مجهوداً أكبر وقد يؤدي ذلك إلى أزمة قلبية أو سكتة دماغية وفشل كلوي. ويشمل علاج تصلب الشرايين الراحة والرياضة وتعديل نوعية الغذاء وتحدث اضطرابات أخرى بالجهاز الدوري من وجود إصابة أو ثقوب في القلب أو في الأوعية الدموية. فالحمى الروماتيزمية مثلاً قد تغير الصمامات التي تتحكم في سريان الدم أثناء القلب أو تدمرها. وقد يؤدي عدم اكتمال نمو القلب أو أوعيته الدموية قبل الولادة إلى حدوث ثغوب تسمى أمراض القلب الولادية.

ويمكن إصلاح الإصابات أو الثغوب عن طريق جراحة.

أمراض القلب المنتشرة ووسائل تشخيصها:

- 1- التهاب داخل القلب Endocarditis وهو التهاب يصيب الغشاء المبطن لعضلة القلب كنتيجة لعدوى بكتيرية في الغالب.
- 2- التهاب القلب Carditis: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.
- 3- تضخم القلب Cardionegety: وهو مصطلح طبي للدلالة على كبر حجم القلب.
- 4- لتكيس الشرياني Aneurysm هو نقطة في الوعاء الدموي يصبح الحدار فيها رفيعاً ويزداد للخارج بسبب ضغط الدم عليه
- 5- لذبحه الصدرية Angina pectoris، هي ألم أو ثقل يضغط على الصدر وينتج عن عدم وصول الأكسجين للقلب بصورة كافية.

- ٦- السكتة القلبية Cardiac arrest تحدث السكتة لقلبية عندما يتوقف القلب عن الخفقان، وعند حدوث ذلك يتوقف الإمداد الدموي للمخ ويصيب الشخص عن الوعي.
- ٧- علة عضلة القلب Cardiomyopathy: تعد مجموعة أمراض تصيب عضلة القلب، وتؤدي إلى الإثماء بوظيفته وفي النهاية حدوث هبوط في عضلة القلب.
- ٨- أمراض نقص ورود الدم عبر الشرايين التاجية Ischemic heart disease ينتج عن توقف تدفق الدم إلى قلب عادة كفتحة لتصلب لشرايين.
- ٩- النوبة القلبية Heart attack هو احتشاء عضلة القلب، وهو يعزى إلى حدوث احتشاءات في عضلة القلب والاحتشاء يحدث عندما يتوقف الإمداد الدموي لمنطقة معينة بالقلب عادة، نتيجة جلطة تعلق شرياناً تاجياً ضيقاً. النوبة القلبية قد تكون بسيطة و شديدة بالاعتماد على حجم ومكان المنطقة المصابة.
- ١٠- هبوط عضلة القلب Heart Failure يحدث عندما يفشل قلب المريض في ضخ الدم بكفاية فيمنع أنسجة الجسم من الأوعية والأكسجين لكي تعمل جيداً ويكون هبوط القلب إما حاداً أو مزمناً.
- ١١- هبوط عضلة القلب الاحتقاني Congestive heart failure- هي حالة هبوط في عضلة القلب المرنة تؤدي إلى تجمع السوائل في الرئة وصعوبة في التنفس، حتى بعد نشاط بسيط وتورم في الكاحلين والقدمين.

علاج أمراض الجهاز الدوري

ينقسم علاج أمراض لجهاز الدوري إلى ثلاثة أقسام هي
أولاً: العلاج بالمستحضرات المشيدة، وتتلخص في الآتي:

- ١- مستحضر النيتروجلسرين: يوصفه الأطباء عادة لإزالة ألم الصدر وتحسين إمداد القلب بالأكسجين، يؤخذ في صورة أقراص صغيرة تحت اللسان أو رشاشات تحت اللسان أو رفع يؤخذ هذا العقار مع أول علامات ألم الصدر.
- ٢- مواد تدعى مذيبيات لجلطات مثل أسبرينوكيناز والتيبلاز (يعرف بمنشط بلامينوجين الأنسجة)، ويباع تحت اسم تجاري أكتيفر Activase لها القدرة

على إداية الحبلطة عند حقنها في الوريد تحرى مع الدم ثم تتركز فيه وتحلل الحبلطات.

٣- يعطى الأسيرين بمعدل قرص واحد جرعة ٨١ مجم يومياً، حيث يقلل مخاطر حدوث نوبة قلبية دون أعراض جانبية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، لكنني سأحدث عن أهمها وهي

١- جارسيانا :Gamboge

شجرة يصل ارتفاعها إلى ١٥ متراً، تعرف علمياً باسم *Garcinia hanburyi*. الجرع المستخدم هو المادة لرتنجية التي يفرزها سيقان النبات، التي تحتوي على راتنج بنسبة ما بين ٧٠-٧٥٪ وتشمل بنزوفينونز، ويتميز بلونه الأحمر، ومركب كزانتونز Exanthones كما تحتوي على موريليك أسد وأيزوموريليك أسد ونصاً جامبوجيك أسد، كما يحتوي على مواد هلامية، يستعمل راتنج النبات، كمثبط تكوين الأحماض الدهنية في الكبد، وبذلك يساعد على منع تجمع الدهون الكامنة بحظورة في الجسم، يؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة مع ماء كوب ماء مملّى وترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة واحدة في اليوم.



٢- الزعرور البري Hawthorn:



الزعرور البري من أشهر النباتات المستخدمة في علاج مشكلات القلب وضغط الدم. لقد تحدثنا عنه في مرض ضغط الدم والنوبة القلبية. يستعمل من هذا النبات الأوراق والأزهار والثمار العنبية، ويوجد مستحضرات لكل من هذه الأجزاء، يستعمل لتنظيم

نقات القلب، ويقوي عضلات القلب، ويعالج احتقان القلب والذئبة الصدرية، ويوسع الشرايين التاجية للقلب، ويخفض ضغط الدم و لكوليسترول ويحسن الدورة الدموية ويقويها. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

٣- الجنكة Ginkgo biloba:

تحدثنا عن نبات الجنكة في عدة أمور سابقة، يستعمل هذا النبات لتحسين الدورة الدموية ويعملها وينشطها، وكذلك الذاكرة ويصوي وظائف المخ وتجعله أكثر تركيزاً، يوجد عدة مستحضرات منه تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين يومياً.

٤- جذور الناردين Valerian:



سبق لحديث عن جذور الناردين كعلاج ضد الأرق في عدد من الأمراض السابقة. يوجد مستحضر مقتن من جذر هذا النبات يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يستخدم على نطاق واسع كمهدئ ومزيل للقلق والأرق ويساعد على النوم المريح. يحسن الدورة الدموية ويزيل تعب وتوتر العضلات. يستعمل بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Q10: يقوم هذا الأنزيم المساعد بإمداد الأنسجة بالأكسجين. ويمنع تكرار حدوث النوبة القلبية في أشخاص سبق أن أصيبوا بها. يؤخذ بمعدل ٥٠ ١٠٠ مجم ثلاث مرات في اليوم.

٢- مستحضر يسمى Bio-cardiozume forte وهذا المستحضر يقوي عضلة القلب. يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات في اليوم على معدة خاوية.

٣- ل- كارنيتين: يقلل الدهون والدهون الثلاثية في الدم. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم مرتين يومياً على معدة خاوية. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ ١٠٠ مجم من فيتامين ج لامتصاص أفضل.

٤- الأحماض الدهنية الاساسية: تساعد في منع تصلب الشرايين يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- لسبينيوم: إن نقصه مرتبط بأمراض القلب يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٦- فيتامين هـ يقوي عضلة القلب، ويحسن الدورة الدموية، ويقوي الجهاز المناعي، يؤخذ هذا الفيتامين تحت إشراف الطبيب.

٧- لنحاس: يرتبط نقص النحاس ببعض اضطرابات القلب. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

٨- فيتامين ب١: نقصه في عضلة القلب يسبب أمراض القلب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تأكد من توارن غذائك، ابتعد عن اللحوم الحمراء والكبد والكلاوي وبيوض الخراف أو الماعز والمخ واللسان والجمبري ومح البيض و لأوراق الخصرء المحتويه على فيتامين ك

٢- أضف إلى غذائك الثوم والبصل والمكسرات النيئة، عدا الفول السوداني استعمل زيت الزيتون والسلمون الوردي والتونة. لا تتناول المنبهات مثل القهوة والشاي والشيكولاتة، وكذلك السكر والملح والمشروبات الغازية والأطعمة المقلية والمحفوظة ومنتجات الدقيق الأبيض.

٣- تخلص من مصادر الصوديوم في غذائك واقرأ عادة نشرات الطعام.

٤- إذا شعرت بأي من أعراض النوبة القلبية فاصل بطبيبك على الفور، أو الذهاب إلى الطوارئ في أقرب مستشفى حتى لو استمرت الأعراض لمتترات قليلة. نصف وهيات النوبة القلبية تحدث أثناء ٣-٤ ساعات من بداية النوبة.





أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي

Neuronitis and Lymphatic Diseases

قبل أن نتحدث عن أمراض الجهاز العصبي واللمفاوي يجب أن نعطي القارئ الكريم فكرة عن الجهاز العصبي.

يعد الجهاز العصبي في الإنسان من أكثر الأعضاء رقاً إذا ما قورن بالجهاز العصبي في بقية الكائنات الحية، وهو عبارة عن شبكة اتصالات داخلية في جسم الحيوان، تساعد على التوأم مع التغيرات البيئية المحيطة به. ويمتلك كل حيوان ما عدا الحيوانات الأولية البسيطة نوعاً من الأجهزة العصبية.

تمتلك الحيوانات الفقارية جهازاً عصبياً يتراوح بين شبكات بسيطة من الأعصاب وجهاز عصبي منظم مرتبط بدمغ يداي. أما في الإنسان والحيوانات الفقارية، فيتكون الجهاز العصبي من دماغ ونخاع شوكي وأعصاب فجهاز الإنسان العصبي معتد أشبه ما يكون بورارة موصلات وتحطيط، أعز الله سبحانه وتعالى، الإنسان عن سائر المخلوقات وفضله وميئه بامتلاك دماغ متطور جداً يعمل بكفاءة لا يدايها أي حاسوب؛ ليساعده في النطق وحمل كل ما يلاقيه من صعاب واستقباص الكثير من الأفكار الإبداعية. وللجهاز العصبي في الإنسان عدة سبل تسهل انتقال المعلومات والإحساسات من البيئة المحيطة بالإنسان إلى الدماغ؛ الذي يقوم بإرسال أو مر وتعليمات لعضلات الجسم المختلفة لتجاوب مع تلك المعلومات، وتسلك هذه المعلومات سبلاً غير لتي سيرتها المعلومات الواصلة للدماغ، وكذلك يختص الجهاز العصبي بتنظيم العديد من وظائف الجسم الداخليه مثل عمليات تنفس والهضم والنبض القلبي. فالجهاز العصبي مسؤول عن كل ما يقوم به الإنسان من حركات وأفكار وانفعالات وأحاسيس.

كيف يعمل الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من بلايين الخلايا المختصة التي تسمى العصبونات أو الخلايا العصبية، التي تتجمع في شكل حبال تسمى الأعصاب، تسلك سبلاً متعددة تساعد على نقل المعلومات سريعاً إلى كل مكان من الجسم يشترك في إحداث رد فعل الإنسان لأي موقف، العديد من العمليات المعقدة داخل الجهاز العصبي، التي لا تستغرق سوى لحظة واحدة فلنأخذ مثلاً ما يحدث في الجهاز العصبي للإنسان، عندما يشاهد ممرأً مفترساً ثم في لحظة يطلق سافيه للريح.

توجد في كل عضو من أعضاء الحواس مثل العين والأذن وغيرها، عصبونات متخصصة تسمى المستقبلات، تقوم بترجمة ما يحسه الإنسان كرؤيته ممرأً مفترساً، إلى إشارات عصبية تسمى الدفعات العصبية التي تنتقل في الألياف العصبية بسرعة ٩٠ متراً في الثانية. فعند رؤية النمر تستجيب مستقبلات العين بالإشعاعات الضوئية التي تعكس رؤيته وترجمها إلى دفعات عصبية، تنتقل عبر عصبونات حسية من المستقبلات في أعضاء الحواس إلى عصبونات الترابط الموجودة في الدماغ والنخاع الشوكي.

تستقبل العصبونات في الدماغ الدفعات العصبية وتقوم بتحليلها وترجمتها وتقرر ما يجب اتخاذه حيالها. فمثلاً تترجم رسالة رؤية أسمر المفترس إلى الشعور بالخوف، ومن ثم يرسل الدماغ دفعات عصبية أخرى، تنتقل عبر عصبونات حركية إلى المستقبلات، مثل العضلات والغدد التي تستجيب لأوامر الدماغ. فمثلاً تستجيب عضلات الساقين، وتساعد الإنسان على العدو بعيداً عن الخطر، وكذلك يرسل الدماغ رسالة إلى القلب ليسرع من نبضه ويزيد من انقباضاته، ليرسل مزيداً من الدم إلى عضلات الساقين.

ما هي أقسام الجهاز العصبي؟

يتكون الجهاز العصبي من ثلاثة أقسام رئيسة: هي الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العصبي المحيطي والجهاز العصبي لتقائي. ولكل قسم من هذه الأقسام وظائف معينة. يتكون الجهاز العصبي لمركزي من الدماغ والنخاع الشوكي، ويقوم



بتنظيم جميع أنشطة الجهاز العصبي والتحكم فيها. والدماغ عضو شديد التعقيد، يتكون من ثلاثة أجزاء أساسية هي المخ والمخيخ وجذع الدماغ. يعبر المخ كل من المخيخ وجذع الدماغ. وتلتف حولهما بدرجة ما، ويشكل نحو ٨٥٪ من الدماغ. ويعد الأكثر تعقيداً.

وللإنسان مخ متطور النمو يقوم بتوجيه السمع والنظر واللمس والتفكير والإحساس والكلام والتعليم.

يعلو المخ الذي يقارب حجمه حجم البرققالة جذع الدماغ، ويساعد الجسم في الاحتفاظ بتوازنه. وينسق بين المعلومات الحسية وحركات العضلات. يشبه جذع الدماغ الساق، ويتصل بالنخاع الشوكي في قاعدة الجمجمة. ويحتوي على العديد من العصبونات التي تتبادل المعلومات الواردة من الحواس والكثير من العصبونات التي تنظم الوظائف التلقائية، مثل التنفس والنبض القلبي وتوازن الجسم وصقطة الدم توجد في جذع الدماغ. يتكون النخاع الشوكي من حبل من العصبونات التي تمتد من العنق، وتتدلى حتى ما يقرب من ثلثي العمود الفقري الذي ينتف حوله ويقوم بوظيفته. ويحتوي النخاع الشوكي على السبل التي تنقل المعلومات الحسية للدماغ، وتلك التي تتبادل أوامر الدماغ مع العصبونات الحركية.

الجهاز العصبي المحيطي

يعمل الجهاز العصبي المحيطي على نقل الإشارات والرسائل بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الجسم المختلفة، ويتكون من اثني عشر زوجاً من الأعصاب، تبدأ من الدماغ وتسمى الأعصاب القحفية، بالإضافة إلى واحد وثلاثين زوجاً من الأعصاب التي تبدأ من النخاع الشوكي، وتسمى الأعصاب القحفية. ويعمل هذه الأعصاب كأسلاك الهاتف، حيث تقوم بنقل الرسائل من كل عصبون مستقبل ومستعمل في الجسم وإليه.

الجهاز العصبي التلقائي

يعد الجهاز العصبي التلقائي جزءاً خاصاً من الجهاز العصبي المحيطي، حيث يعمل على تنظيم كل لوظائف التلقائية في الجسم. مثل التنفس والهضم دور أي تدخل أو تحكم من الدماغ، مما يساعد على الاحتفاظ ببيئة داخلية مستقرة. وينقسم

الجهاز العصبي للتقائي إلى حزين هما: الجهاز الودي والجهاز اللاودي يلي الجهاز الودي كل احتياجات الجسم في حالات الطوارئ وازدياد النشاط. فهو يعمل على زيادة سرعة ضربات القلب وسريان الدم للعضلات وتوسعة حدقتي العينين. أما الجهاز اللاودي فيقوم بشكل عام، بإحداث تأثيرات مضادة للجهاز الودي. فمن تأثيراته مثلاً إبطاء ضربات القلب وتوجيه سريان الدم من العضلات إلى المعدة والأمعاء، وتضييق حدقتي العينين، أما الموازنة بين الجهازين فيقوم بها الجهاز العصبي المركزي.

أجزاء العصبون،

يتكون العصبون من ثلاثة أجزاء أساسية هي: الجسم الحوي، والمحور العصبي والتغصنات. ويغطي كل الخلية غشاء عصبي دقيق.

الجسم الخلوي يشبه كرة صغيرة قطرها ٢٥م، ويعمل على استقبال وإرسال الدفعات العصبية، وتصنيع البروتينات واستخدام الطاقة للمحافظة على الخلية العصبية ونموها. تتركز معظم الأجسام الخلوية للعصبونات داخل الجهاز العصبي المركزي، حيث تتعد الرسائل الواردة، وتبث لرسائل الصادرة. أما تلك الموجودة خارج الجهاز العصبي المركزي فتتجمع في حزم تسمى العقد، مثل تلك الخاصة بالجهاز العصبي التلقائي أما المحور العصبي الذي يسمى أيضاً الليف العصبي، ويشكل امتداداً أنبوبياً للجسم المحتوي للعصبون، وله العديد من التفرعات التي تمكنه من الاتصال بما يقرب من ألف عصبون آخر، وهو متخصص في نقل الرسائل. يبلغ طول لمحور العصبي داخل الجهاز العصبي المركزي أقل من مليمتراً واحداً. بينما يزيد عن ذلك في الجهاز العصبي المحيطي؛ إذ يصل بعض المحاور الممتدة من النخاع الشوكي إلى عضلات القدمين إلى ٧٥ - ١٠٠سم. أما الأعصاب فما هي إلا تجمعات لمحاور عصبونات حركية أو حسية أو كليهما معاً. انصقت بعضها مع بعض مكونة ذلك الشكل الحبل.

يغطي غمد مصنوع من مادة دهنية بيضاء تسمى المييلين بعض المحاور، حيث تساعد على سرعة انتقال الدفعات العصبية عبرها، كما تساعد على التمييز بين المادة الرمادية والمادة البيضاء في الجهاز العصبي. وتتكون المادة الرمادية من محاور



غير مغطاة بالميلين وأجسام خوية عصبوية، سنما تتكون لمادة البيضاء من محاور مغطاة بالميلين. وتصنع مادة الميلين في خلايا شوان في الجهاز العصبي المحيطي، بينما تقوم الخلايا الدبقية بتصنيعها في الجهاز العصبي المركزي

أما التعضينات فتتفرع من كل جسم خلوي نحو ستة أفرع في شكل قنوت أسطوانية، تسمى التعضينات ويبلغ طولها نصف ملليمتر، وعظما ضعفي سمك المحور العصبي أو ثلاثة أضعافه. تعد التعضينات أجساماً متخصصة في استقبال الدفعات الواردة من محاور أخرى، ويفصل بينهما فرغ ضيق يسمى الفلج المشبكي الذي يعبر في أثنائه الدفعات، وتسمى أماكن التقاء العصبونات المشبك. تقررر الخلايا العصبية مجموعة من المواد الكيميائية تعمل على نقل الرسائل العصبية وتوجيه نشاط خلايا الدماغ، وهذه المواد هي اسيتايل كولين والادرينالين و لدوبامين. كما يوحد مواد أخرى شبه أفيونية أو ما يطلق عليها مصادات الألم لها قدرة عظيمة في تسكين الآلام، وهذه تسمى الأندورفين. وعن طريق هذه المواد الكيميائية، إضافة إلى الموجات الكهربائية المتداولة بين خلايا الدماغ، يؤدي المخ عمله المائق الروعة والدهشة معاً.

أما فيما يتعلق بالجهاز اللمفاوي فهو شبكة من الأوعية الدقيقة التي تشبه الأوعية الدموية. يقوم الجهاز اللمفاوي بإعادة السوائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. وهذه العملية ضرورية لأن ضغط السوائل في الجسم يحصن الماء والبروتينات وغيرها من المواد التي تتسرب باستمرار خارج الأوعية الدموية الدقيقة المسماة بالشعيرات. ويصوم هذا سائل لراشح والمسمى لسائل الأثناءي بعمر وتقذية أنسجة الجسم. وإذا لم يجد السائل الأثناءي الزائد طريقه إلى الدم فإن الأنسجة تنتفخ وتتورم ولذا فإن معظم السائل الزائد يرشح إلى داخل الشعيرات الدموية التي يكون ضغط السائل فيها منخفضاً. ويعود الباقي عن طريق الجهاز اللمفاوي، ويسمى اللمف. وبعد بعض العلماء الجهاز اللمفاوي جزءاً من لجهاز الدوري لأن اللمف يأتي من الدم ويعود إليه.

وبعد الجهاز اللمفاوي أيضاً أحد أجهزة دفاع الجسم ضد العدوى. حيث يقوم برشح لجسيمات الصغيرة والبكتيريا التي تدخل الجسم بواسطة كتل صغيرة من الأنسجة. توجد على طول الأوعية اللمفاوية، وتشبه حبة الفاصوليا في الشكل، وتسمى العقد اللمفاوية.

ما هي أجزاء ومكونات الجهاز اللمفاوي؟

الأوعية اللمفاوية توجد في جميع أجزاء الجسم مثل الأوعية الدموية. وينساب اللمف من أوعية رقيقة متفرعة إلى أوعية أكبر يصل في النهاية من جميع أجزاء الجسم ما عدا الربع العلوي الأيمن إلى القناة الصدرية. وهي أضخم وعاء لمفاوي، وتقع على طول العمود الفقري من الأمام.

ويجري اللمف في لقناة الصدرية إلى أعلى ليصب في وعاء دموي قرب منطقة اتصال العنق بالكتف لأيسر. أما اللمف الموحد في ربع العلوي الأيمن من الجسم فيسري إلى القنوات اللمفاوية اليمنى في النصف الأيمن من الصدر، حيث تصب هذه القنوات في مجرى الدم قرب اتصال العنق بالمنك الأيمن.

اللمف يشبه إلى حد كبير، من حيث التركيب الكيميائي البلازما، وهو الجزء السائل في الدم ولكنه لا يحتوي إلا على نحو نصف كميته البروتين الموجودة في البلازما، لأن جزيئات البروتين الكبيرة لا تستطيع أن تتعد من حدران الأوعية الدموية بالسهولة نفسها التي تتم بها بعض المواد الأخرى واللمف سائل شفاف ولونه مثل لون القش.

العقد اللمفاوية: توجد في أماكن كثيرة على طول الأوعية اللمفاوية وهي تشبه نتوءات أو أوراماً يبلغ قطرها ٣٥ ملليمتر. كما أنها تشبه العقد على حيوط الأوعية اللمفاوية. وتتجمع هذه العقد في أماكن معينة خصوصاً في العنق والأنطين وقوق الأربية، وتقرب الأعضاء المختلفة والأوعية الدموية الكبيرة، وتحتوي العقد اللمفاوية على خلايا ضخمة تسمى البلاعم تمتص المواد الضارة والأسحة الميتة

اللمفاويات: نوع من كريات الدم البيضاء تنتج في العقد اللمفاوية، وتدافع عن الجسم ضد العدوى، فعندما تمر في العقدة اللمفاوية خلايا غير طبيعية أو مواد غريبة عن الجسم تنتج اللمفاويات مواد تسمى الأحسام المضادة. تقوم بتدمير المواد الغريبة أو الشاذة أو تحللها غير ضارة. وتوجد أعداد كبيرة من اللمفاويات في العقد اللمفاوية، وفي اللمف نفسه، بل يفوق عددها عدد كل الأنواع الأخرى من الخلايا في اللمف.



النسيج اللمفاوي: يشبه سيج العقد اللمفاوية، ويوجد في بعض أجزاء الجسم، التي لا تعد من الناحية العامة جزءاً من الجهاز اللمفاوي مثل اللوزتين والطحال والغدانيات التوتية ويحتوي النسيج اللمفاوي على اللمفاويات وينتجها، ويساعد في الدفاع عن الجسم ضد العدوى.

ما هو عمل الجهاز اللمفاوي؟

يتلخص عمل الجهاز اللمفاوي في الآتي

إعادة السائل الأنثاء:

ينتج السائل الأنثاءي بصفة دائمة من الرشح من الشعيرات الدموية. لذا يجب أن يعاد باستمرار بعض هذا السائل من أنسجة الجسم إلى مجرى الدم. فإذا سدت الأوعية اللمفاوية يتجمع السائل في الأنسجة المجاورة، ويسبب انهماكاً ونورماً يسمى لاستسقاء (الوذمة)، ويستمر سريان اللمف بعد وصوله من الأوعية اللمفاوية الصغيرة إلى الأوعية الكبرى في الاتجاه نفسه، أي اتجاه القناة الصدرية. ويلاحظ أن كثيراً من اللمف بما في ذلك ما تحتويه القناة الصدرية يسري إلى أعلى، بالرغم من عدم وجود مصخة لللمف، مثل الموحودة في القلب، لتعافظ على حركته إلى الأمام، ويتم ذلك بواسطة الضغط الناشئ من حركة العضلات ومن عملية التنفس والحركة الناتجة من نبض الأوعية الدموية المجاورة. كما تمنع الصمامات الموجودة في الأوعية اللمفاوية الكبرى رجوع اللمف إلى الخلف، وتشبه هذه الصمامات مثبالاتها في الأوردة.

مكافحة العدوى:

تؤدي ليمفاويات والبلاعم والخلايا المنتهية الكبرى دوراً حيوياً في محاربه العدوى ومقاومة العدوى عن طريق إنتاج ليمفاويات للأجسام المضادة، وابتلاع البلاعم للأجسام الغريبة. ولذا فقد تتورم العقد اللمفاوية التي تعرض لمنطقة لعدوى وتصبح مؤلمة. ويدل هذا لتورم على أن اللمفاويات و البلاعم في حالة حرب مع العدوى وتعمل على منع انتشارها. وتسمى هذه العقد المتضخمة أحياناً العدد المتورمة مع أن المتورم عقد لمفاوية وليست غدداً.

كما تسري اللمفاويات أيضاً في مجرى الدم وتدور في جميع أنحاء الجسم؛ لتقضي على العدوى. وقد يعد كثير من اللمفاويات طريقه إلى مناطق تحت الجلد مباشرة، حيث يُنتج هناك أجساماً مصادة للبكتريا وبعض المواد الأخرى التي تسبب الحساسية.

امتصاص الدهون:

تقوم الأوعية للمفاوية الموجودة في جدار الأمعاء بدور مهم في امتصاص الجسم للدهون وتسمى هذه الأوعية اللبنية. وفي الأمعاء يتحد الدهن المهضوم مع بروتينات معينة ثم تدخل الجسيمات الناتجة اللواين وتعطى اللف هناك لوناً أبيض يشبه اللبن، ويسمى هذا اللف الأبيض اللبني الكيلوس،

يمر الكيلوس في اللواين إلى وعاء الكيلوس. وهو منطقة متضخمة في الجزء السفلي من القناة الصدرية. ثم يسري الكيلوس والسوائل اللمفية الأخرى في القناة الصدرية إلى مجرى الدم، وبهذا يختلف امتصاص الدهون عن امتصاص المواد الكربوهيدراتية والبروتينات، التي تمتصها الأوعية الدموية وتنقلها إلى الكبد.

رفض الأنسجة المزروعة:

تؤدي اللمفاويات أيضاً دوراً في رفض الأنسجة التي سبق زرعها في شخص من شخص آخر متبرع. فهي تتفاعل مع النسيج المزروع بطريقة بنفسها التي تتفاعل بها مع المواد الغريبة أي إنتاج أجسام مضادة، ولهذا يقوم الأطباء بعد نقل العضو وزراعته بتقليل إنتاج الأجسام المضادة في الشخص المتلقي عن طريق تدمير اللمفاويات. ومن ناحية ثانية تصعب عملية التدمير هذه قدره المريض على مقاومة العدوى.

هذه فكرة مبسطة عن هدين الجهازين اللذين يعدان من أهم أجهزة الجسم الحيوية. وكان لا بد لنا أن نعرف شيئاً عن التركيب المبسط لهدين الجهازين قبل أن نستعرض الأمراض التي تصيبها وطرق العلاج.

الصداع:

الصداع من أكثر الأمراض شيوعاً. وهو ألم حفيف بالرأس أو دوام، وهو في الغالب شعور بعدم الارتياح يحتاج شخص. وقد يصاحب الصداع زغللة في العين أو إحساس



بالإجهاد أو فقدان للشهية أو غير ذلك من الأعراض . والواقع أن الصداع هو عرض لأمراض كثيرة جداً يرجع بعضها لأسباب عضوية كاضطرابات العين والمعدة أو أمراض الأذن والحبوب الأنفية أو ارتفاع ضغط الدم كما أنه قد يرجع لأسباب نفسية كالقلق والوهم والتوتر والخوف. وفي بعض الأحيان تؤدي هذه المثيرات النفسية إلى الإصابة بنوبة صداع نصفي (شقيقة). وفي هذا النوع من الصداع يصاب جانب واحد فقط من الرأس، ومما يقال، إن نوبات الصداع النصفي تقل مع تقدم السن. كما أنه من النادر ظهور هذه النوبات بعد سن الستين.

ومن أشهر مسببات الصداع والعلامات المرضية الخاصة المصاحبة لكل حالة ما يأتي:

- في حالات مرض لحمى، فإن الصداع يشمل كل لرأس.
- في حالات التهاب الحبوب الأنفية فإن الصداع يكون في مقدمة الرأس ويكون غالباً في الصباح.
- في حالة ورم المخ يكون الصداع داخلياً عميقاً في الرأس. ويكون مستمراً ومتزايداً.
- في حالة ضعف البصر يكون الصداع في مقدمة الرأس، وغالباً بعد إجهاد البصر.
- أما ارتفاع ضغط الدم فيكون الصداع عادة في مؤخرة الرأس.
- في الصداع العصبي يكون عادة نصفياً (شقيقة)، وهو يكون في الصباح ومصحوباً بقيء.

ويقول الدكتور برادا له من جامعة باريس في بحث قام به: إن طعام المعبات بكثرة يؤدي للإصابة بالصداع، ويعود ذلك إلى المواد الحافظة التي تدخل في تركيب الطعام المحفوظ التي يؤدي تحمرها إلى إفراز مادة السيروبين في الدم، مما يعمل على تمدد الأوعية الدموية في الدماغ، ويؤدي ذلك بدوره إلى إصابة بنوبة صداع.

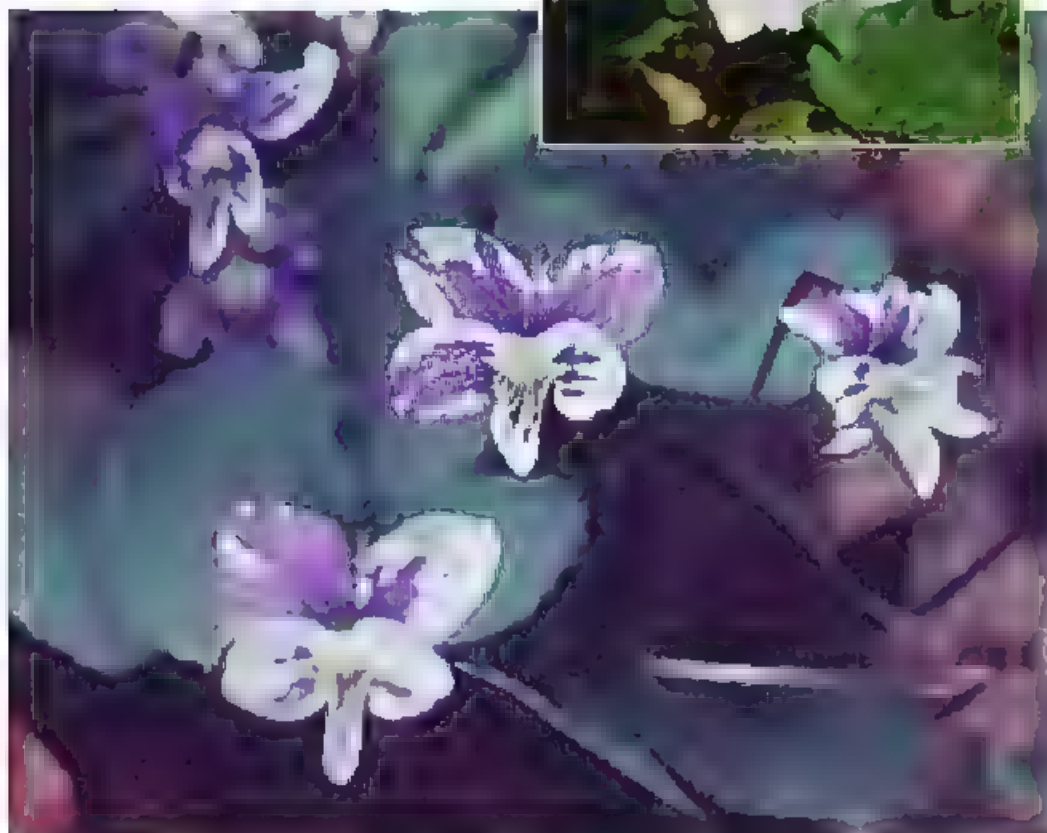
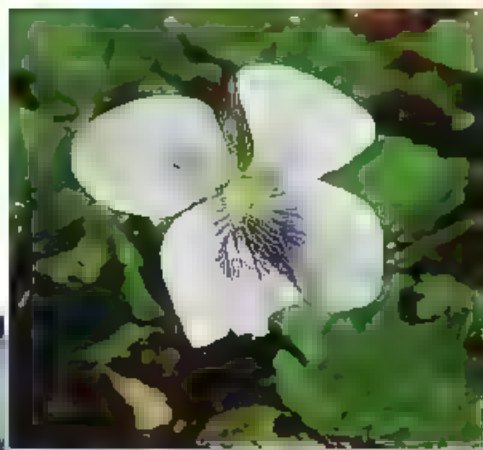
ومن أهم الأعشاب المستخدمة لعلاج الصداع ما يأتي:

- الخدار Cucumber

يؤخذ قشر الخيار ويوضع الوجه المقشور على الجبهة والصدغين، وتثبت فوقهما برباط حيث يشفى المصدوع بإذن الله.

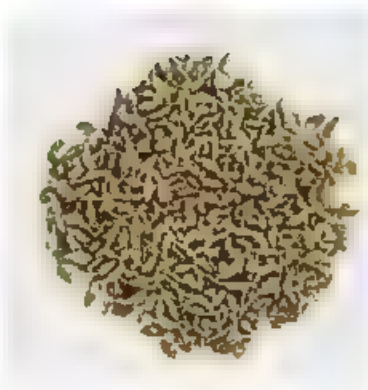
البنفسج Viola:

يؤخذ ٥٠ حراماً من أزهار وأوراق البنفسج، وتوضع على نصف لتر ماء مغلي، ثم يتروك لمدة ١٥ دقيقة ليبرد، ثم يغسل بهذا الماء مؤخرة الرأس.



- اليانسون Anise:

يسحق اليانسون ثم يستنشق، فإنه يشفي من الصداع.



بذر الكتان flaxseed

يؤخذ مسحوق بذر الكتان ويعجن بالماء المغلي، ثم يوضع لبخة على الرأس فإنه يشفي الصداع.

الشعير Parley

إذا عجز دقيق الشعير بالخل ثم طلى به على الحبة والصدغين يرى الصداع ياذن الله

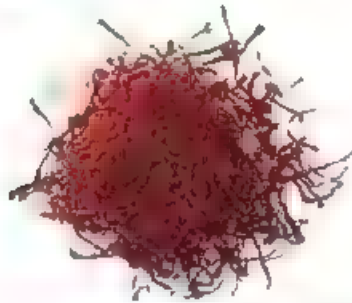
- الرشاد Lepidium.

إذا سحق الرشاد ثم عجن برت زيتون ووضع كلبخة على الجبهة والرأس، فإنه يخفف الصداع بشكل مذهل.



الزعفران Saffron

إذا مزج الزعفران مع لسانك واستنشق المصاب برئ ياذن الله.



الحبة السوداء Negilla

تسحق الحبة السوداء ثم تخلط بريت ريتون ثم تعصر في قطعة قماش، ويفطر الريت في أنف المصدوع، فإنه يشفي ياذن الله.

الكافور Camphor

إذا خلط الكافور مع عصير الخس المازج وشرب فإنه شفى الصداع.



- ويوجد مستحضران عشبان مقننان لعلاج الصدع النصفي، هما Mygr aid وهو مستحضر عشبي يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات في اليوم. أما المستحضر العشبي الثاني فهو Fever few حيث يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم. وهذان مستحضران يباعان في محلات الأغذية التكميلية.

روى ابن ماجة في سننه أن النبي صلى الله عليه وسلم كان إذا أصابه الصداع غلف رأسه بالحناء ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم إنه نافع بإذن الله من الصداع. وقد ذكر أبو نعيم في كتابه الطب النبوي، أن الصداع النصفى كان يصاب به النبي صلى الله عليه وسلم.

- غسل النحل.

يستخدم غسل النحل لعلاج الصداع النصفى: حيث يؤخذ ملعقتين صغيرتين مع كل وجبة من وحيات الطعام. إن أخذ ملعقة كبيرة من غسل النحل عند ظهور بوبه الصداع النصفى يكون نافعاً، ويشفى المريض بعد نصف ساعة.

- عرق النسا:

لمرض عرق النسا أسباب كثيرة. إلا أنه قد يحدث عادة عقب القيام بجهد غير عادي لرفع ثقل أو قد يكون ضمن حالات الالتهاب المفصلي، وعكس ما هو شائع عن المرض، فهو أكثر حدوثاً بين الذكور، وتكون الإصابة به دائماً في أوائل العمر. إن أعراض مرض عرق النسا واضحة ولا يخطئ معها تشخيصه، وأهم الأعراض ألم بطول عصب النسا من عى الإلية إلى الكعب: أي من أعلى حلف الفخذ وحتى كعب القدم. ويعاني المريض من ألم مضى عند مفصل أعلى الفخذ كلما حاول ثني الساق الممدودة وعندما يقف المريض فإنه يبقى ثقل جسمه كله على ساقه السليمة، ويعسك بالساق المريضة المثنية قليلاً من مفصلها العلوي، كما يرفع عقب هذه الساق عن الأرض لتجنب الألم الشديد. ويكون الألم في أول مراحل المرض شديداً جداً فإذا حصل المريض على الراحة الكافية وتدهنت الساق المريضة فإن الألم لا يلبث أن يقل تدريجياً، ثم يأخذ في التضاؤل أثناء أسابيع قلائل، وفي حالة الالتهاب المزمن لعرق النسا فإن نوباته تتكرر وبالأخص أثناء فصل الشتاء.

علاج عرق النسا بالأدوية العشبية تتلخص في الآتي:

- الزنجبيل:

ينصح جون هابنرمان عالم لطب الأنتروبولوجي باستخدام الزنجبيل لمعالجة عرق النسا، حيث يخلط مقدار ملعقتين كبيرتين من الزنجبيل الأخضر المبشور مع ثلاث ملاعق كبيرة من زيت السمسم، وملعقة صغيرة من عصير الليمون، ثم يقوم المريض بتدليك منطقه المصابة بهذا الخليط بمعدل مرتين في اليوم.

- حشيشة الملائكة الصينية:

يقول الصيغون: إنه أول علاج استخدم لمريض عرق النسا، يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وبحسب عدم استخدامه من قبل لنساء الحوامل.

الصفصاف

يحتوي لحاء نبات الصفصاف على مادة الساليسن وهو المادة العشبية للأسبرين. وهذه المادة قادرة على علاج آلام عرق النسا، ولقد اعترف به الدسبور الدوائي الألماني، وعدّها العشبة المؤثرة في عرق النسا. يؤخذ ملعقة صغيرة من مسحوق لحاء الصفصاف، ونضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في مساء.

يقوم المعالجون الشعبيون بكى ضد عرق النسا، وقد مرع كثير منهم في مواقع الكى، ويعد الكى من أنجح علاجات لعرق النسا.

الام عصب الوجه

تكون آلام عصب الوجه مصحوبة عادة بالتهاب في العصب وتعود سبب الإصابة في الغالب إلى تعرض جانب من الوجه إلى تيار هوائي بارد وقوي يؤثر على لعصب هيلتهب. وقد يتج عن ذلك شلل وفتي في نصف الوجه الذي يغذبه هذا لعصب. وفي هذه الحالة يكون الوجه على الساحة المصابة عديم الحركة فيصحبك ساحة واحدة من الوجه، وتخف من التجمدات الطبيعية، ويدلى الحفص الأسفل وتبقى العين مفتوحة، وتكون راوية العم في الفاحية المصابة في مستوى منخفض عن الأخرى ويسيل اللعاب من الفم.

أمراض ما حول الأسنان

Periodntal Disease

يعد مرض ما حول الأسنان من أكثر أمراض الأسنان انتشاراً وخاصة بعد نزلات البرد، ويعد من أهم الأسباب التي تؤدي إلى فقد الأسنان لدى البالغين، ويزداد معدل حدوث هذا المرض مع تقدم السن، ويتراوح ما بين ١٥٪ في سن العاشرة إلى نحو ٥٠٪ في سن الخمسين.

ومرض ما حول الأسنان يطلق على أي مرض يصيب اللثة أو الأنسجة الأخرى التي تدعم الأسنان، والتهاب اللثة يمثل المرحلة الأولى لمرض ما حول الأسنان، ويحدث ذلك نتيجة قشور عبارة عن رواسب لزجة من البكتيريا والمخاط وفضلات طعام تلتصق بالأسنان وتسمى أحياناً **لويحات Plaque** ثم تتركم بعد ذلك فتسبب التهاب اللثة وتورمها وبمجرد تورم اللثة تظهر حيوب بيض اللثة والأسنان تعمل كمصيدة لتكوين قشور أو لويحات أكثر هناك أسباب أخرى تؤدي إلى التهاب اللثة مثل الانقفس عن طريق اضم والحشو غير المناسب والتراكيب الصناعية التي تسبب تهيج الأنسجة المحيطة والداعمة للثة، فتتفمر اللثة وتتعم ويلعب لونها وتنزف بسهولة ويصاحب ذلك في بعض لحالات ألم.

وإذا ترك مرض ما حول الأسنان دون علاج فإن التهاب اللثة قد يؤدي إلى ما يسمى **تقيح اللثة Pyorrhea**، وهي مرحلة متدهورة من مرض ما حول الأسنان حيث يبدأ العظم المدعم للأسنان في التآكل نتيجة انتشار العدوى، وكثيراً ما تظهر خراجيح ويسبب تقيح اللثة رائحة نفس كريهة وتزليماً وألماً في اللثة. ويحدث تقيح اللثة غالباً مع حالات سوء التغذية وعدم استخدام فرشاة الأسنان أو الاستخدام الخاطئ لفرشاة

الأسنان، وكذلك الأطعمة غير لصالحة أو لفاسدة والإكثار من تناول سكر، والأمراض المرمية وأمراض الدم وأمراض العدد، وكذلك الفدحين وتعاطي المحدرات والتعاطي المفرط للمشروبات الكحولية. هذه العو مل مجتمعة تجعل الشخص أكثر عرضه لحدوث تقيح اللثة كما أن هذا المرض يرتبط أيضاً بنقص فيتامين C

والقلا فونيدات الحيوية (البيوفلافونويد ت) أو الكالسيوم و حمض الموليك أو النياسين. وبعد المدخنون أكثر عرضه للإصابة بتقحج للثة وهقد أسننهم أكثر من غير المدخنين. يزداد سوء مرض ما حول الأسنان وسوء الإطباق بين الفكس و بصفوط على الأسنان والدفع باللسان والاصابة بفرشة الأسنان أو المسواك.

والتهاب أنسجة المم المعروف باسم Stomatitis قد يؤثر على الحنك والسطح الداخلي للخدبين والشفاة وهو يحدث غالباً كجزء من مرض آخر. ويسبب التهاب الفم وورم اللثة وسهولة النزيف منها. وتظهر نتيجة لذلك تقرحات الفم التي يمكن أن تكون بعد ذلك بثرات في اللثة، وهناك نوعان مشهوران من التهاب المم هم التهاب المم القوبائي الحاد Acute Herpetic Stomatitis، ويعرف أيضاً بالتقرحات القلاعية.

ويعود السبب لهذه الالتهابات إلى نقص أو اضطراب ما في الجسم. فنرف اللثة مثلاً يحدث نتيجة نقص فيتامين C، ويحدث جفاف المم والتشققات عند زوايتي الفم نتيجة نقص فيتامين ب^٢ وهاتان الحالتان قد تشيران إلى نقص عام في الغذاء. وحفاف أو تشقق الشفاة قد يكون نتيجة الحساسية، واحمرار نسيج الفم يشير إلى وجود الضغوط النفسية، وقد يشير احمرار اللس ونعومته إلى الأنيميا أو نقص الغذاء، واستقرحات تحت اللسان قد تكون علامة تحذيرية مبكرة لسرطان المم، وبعد فحص الأسنان المنتظم مهماً جداً لتشخيص هذه الحالات مكرراً

علاج مرض ما حول الاسنان بالأعشاب والكمالات الغذائية :

أولاً: الأعشاب:

- ١- عصارة أوراق نبات الصبار ، تستخدم دهاناً للثة الملتهبة، وهو يخفف من الإحساس بالألم ويلطف الأنسجة.

٢- زيت براعم القرنفل (المسمار أو العويدي) الذي يباع في الصيدليات تحت اسم Clove oil وهو جيد للتخفيف المؤقت لألم الأسنان واللثة. حيث يستعمل بوضع نقطة أو نقطتين من زيت القرنفل على المكان المصاب. وإذا كان الزيت في صورته النقية المركزة فيمكن تخفيفه منقطتين إلى ثلاث نقاط من زيت الزيتون.

٣- حشيشة القنطريون + ثمار نبات الزعرور Hawthorn والمر وثمار الورد البري. تؤخذ كميات متساوية وتسحق جيداً وتمزج بالماء. ثم توضع لمحة على المكان المصاب أو يضاف منه ملعقة طعام من مخلوطهم إلى ماء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٤- خاتم الذهب وهو نبات عشبي صغير معمر يصل ارتفاعه إلى ٣٠ سم، وله جذر غليظ أصفر اللون، ويعرف نبات خاتم الذهب باسم Coldenseal، الجزء المستخدم من النبات جذره الذي يحتوي على قلويدات الأيزوكينولون وأهمها هيدرستين، كما يحتوي على زيت طيار ومواد راتنجية. يستخدم جذر هذا العشب لقتل البكتيريا المسببة لمرض ما حول الأسنان وإزالة الالتهابات وتوقف

نرف اللثة، والطريقة أن يؤخذ ماء ملعقة من مسحوق الجذر وتوضع على ماء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة ثم يحرك جيداً ويتمضمض به المصاب لمدة ٣ دقائق ثم يبلع بعد ذلك.

ثانياً. المكملات الغذائية:

١- مساعد الأنزيم Qin:

يؤخذ من محال الأغذية الصحية، ويستخدم بمقدار ١٠٠ ملجم يومياً، ويقوم على تنشيط سعة الجسم.

٢- فيتامين C + البيوفلافونويدات:

بمقدار ما بين ٤٠٠٠ - ١٠٠٠ ملجم يومياً على جرعات مقسمة أثناء اليوم، فهو ينشط التئام الأنسجة وخصوصاً لثة الفم. والبيوفلافونويدات تعوق تكون القشور أو اللويحات.

٢- داعم العظام Bone support:

ويباع في محال الأغذية لصحية، وهو يحتوي على الماغنسيوم والكالسيوم والفسفور و بروتين و المواد الغذائية الأخرى، التي تمتص بسهولة من الجسم لبناء العظام. يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة عليه.

٤- فيتامين أ:

يؤخذ بمقدار ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة نحو شهر ثم تخفض الجرعة إلى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً. يجب ألا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً أثناء مدة الحمل. وهذا الفيتامين ضروري لالتئام أنسجة اللثة.

٥ فيتامين ب المركب:

يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم ثلاث مرات يومياً، مع الطعام وهو ضروري للضم وسلامة الأنسجة.

تعليمات يجب على المريض المصاب بأمراض ما حول الأسنان اتباعها:

١- تناول كميات وهيرة من الأغذية الغنية بالألياف مثل الحبوب الكاملة والبقول.

٢- تناول الأغذية المحتوية على الخضراوات والفواكه الطازجة واللحوم لإمداد الأسنان واللثة بالتغذية اللازمة لإمداد الجسم بالفيتامينات والمعادن الضرورية لسلامة الأسنان.

٣- تجنب السكر، حيث به يسبب تكون القشور، ويثبط قدرة كرات الدم البيضاء على مقاومة البكتريا.

- ٤- غُبر فرش الأسنان كل شهر من أجل السيطرة على المرض، وحافظ على فرشاة الأسنان، نظيفة بعد استعمالها.
- ٥- استعمل سائلاً يباع في الصيدليات يسمى بلاكس Plax وشطف به الأسنان، حيث يساعد على تليين القشور، ويستخدم عادة قبل تنظيف الأسنان بالفرشاة.
- ٦- استخدم فرشاة ذات شعر ناعم طبيعي، وتأكد من تنظيف اللثة واللسان.
- ٧- افتح كبسولة فيتامين هـ وادهن اللثة الملتهبة، حيث يساعد هذا على تخفيف التقرح.
- ٨- تجنب تعاطي المضادات الحيوية.
- ٩- قد تحتاج بعض الحالات الشديدة لمرض ما حول الأسنان إجراء جراحة لإزالة النسيج الملتهب من اللثة وإعادة تشكيل العظام.



بلل الفراش

Bed wetting

بلل الفراش هو التبول أثناء الليل لا إرادياً وهو معتاد في الطفولة المبكرة، ومعظم صغار الأطفال يبللون فراشهم من حين لآخر، وهو قد يحدث في السنوات الأولى من النصح وعلى مرات متفرقة في البلوغ المبكر، وقد يحدث لدى كبار السن والسبب غير معروف. وبعض الأطفال يبلغون هذه المرحلة في سن الثالثة من أعمارهم وبعضهم لا يتهيأ لهم ذلك حتى يبلغون من العمر خمسة أعوام أو ستة. وبعض الأطفال ذوي المثانات لقليلة السعة يتوقون على الرغم من ذلك إلى تجنب تبليل فراشهم نظراً لأنهم ليسوا من ذوي الاستعراق في النوم العميق ومن ثم يسهل عليهم الذهاب إلى دورة المياه، غير أن معظم الأطفال ينامون مستغرقين في النوم.

وكثيراً ما يلاحظ على الطفل الذي يشب على تبليل الفراش أن أحد والديه أو كليهما كان قد عانى من هذه المشكلة في صغره. وقد يكون تبول الطفل في الفراش علامة على أن الطفل يتجشم عناء في مواجهة موقف جديد عليه، وقد ينجم عن ذلك على سبيل المثال عن مجيء وليد جديد، أو الانتقال إلى منزل جديد أو دخوله المدرسة للمرة الأولى، أو تغيير ما في حياته، كما أنه ممكن أن يحدث عقب مرض أو حادث. ويجب أن نعرف أن الطفل لا يبلل فراشه متعمداً، ولكن لأسباب خارجة عن إرادته، ولذا فإن الاتهام إليه بالتعنيف أو الضرب من شأنه فقط أن يزيده بمرثاً.

وعلى الوالدين ألا يجعلوا من تبول الطفل في الفراش خطأ هاماً، فينبغي ألا يمتدح الطفل مدحاً شديداً في المناسبات التي يوفق فيها إلى ضبط نفسه، لأن ذلك من شأنه أن يجعل المشكلة متعادية الأهمية. والطفل لا يقلع عن تبليل فراشه فجأة، ولكن إذا ما بذل والداه قصارى جهدهما في أن يهيئوا له جواً مناسباً هادئاً تسوده السعادة ورحابة



البال. مع ضرورة مراعاة أن يزود الطفل بوفرة من المشروبات والمنشطات الطبيعية هاتهما بذلك يكملان جميع الأسباب التي يمكن للطبل أن يتغلب على مشكلاته في أقصر وقت ممكن. وبل الفراش قد يكون وراءه مرض مستتر، مثل عدوى الجهاز البولي أو مرض البول السكري أو خلاف ذلك، ولا بد من فحص الطفل جسداً للتأكد من خلوه من هذه الأمراض.

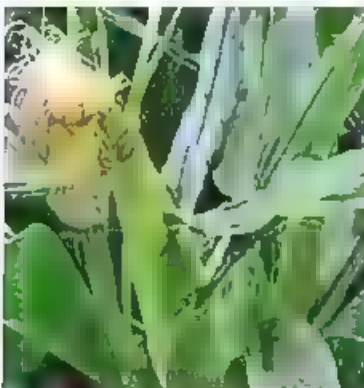
علاج بلل الفراش:

ينقسم علاج بلل الفراش إلى قسمين هما

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية

١- ورق البوكو: سبق الحديث عن ورق البوكو في الصفحة رقم ٨٣ من الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب بالتفصيل وذكرنا أن ورق البوكو يعد علاجاً مشهوراً في جنوب أفريقيا: كمدر للبول وإخراج حصى الكلى. وقد حظيت العشبة بمنزلة كبيرة في الطب العربي. حيث استخدموها رسمياً كمدر ومطهرة للمحاري البولية. واستخدمها أطباؤهم بوجه خاص لعلاج التهاب المثانة وغيره من مشكلات المحاري البولية. وقد ثبت أن نقيع ورق البوكو جيد لعلاج التهاب الإحليل وبالأخص عندما يكون له علاقة بمشكلة فطر الكانديدا، مثل السلاق المهبلي. وتعد كذلك منبهة للرحم. وعليه يجب عدم استخدامها من قبل الحوامل تعد أوراق البوكو من الأدوية المسجلة في دستور الأدوية العشبية لبريطاني يؤخذ ملء ملعقة صغيرة وتقع في ملء كوب من الماء البارد وتترك لمدة ساعتين ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- شيشول الذرة Cornsilk:



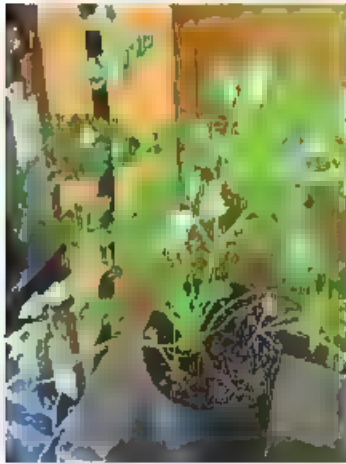
سبق الحديث عن الذرة وشيشول الذرة بالتفصيل في صفحة ١٩١ من الجزء الثاني لموسوعة جابر لطب الأعشاب. تقول الدراسات الحديثة عن شيشول الذرة: إنه ينيه المرة مما يزيد من إفراز الصفراء، وكذلك يخفض ضغط الدم. كما أنه يحسن من إدرار البول، ولحل

جميع مشكلات المجاري لبولية ووجد أيضاً أنه يلطف بطانة المجاري البولية والمثانة. كما يهدئ الحرقان، ويحس كثيراً من جريان البول وتقلعه، ووجد كذلك أنه أفضل مادة للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا واضطرابها. يؤخذ مقدار ملء ملعقة طعام من ششول الذرة وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- البقدونس Parsley:



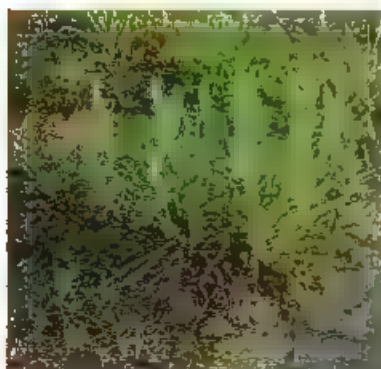
البقدونس عشب حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم ساقه منتصب أوراقه مركبة خضراء زاهية متجمدة، وتحمل نهاية الأغصان أزهاراً بيضاء. وبذوره صغيرة. يعرف علمياً باسم *Petroselinum crispus*. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. يحتوي البقدونس على زيت طيار يتضمن نحو ٢٠٪ من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من مركب الأبيول، وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيدات وفثاليدات وكومارينات وتشمل البيرغابتين. كما تحتوي على فيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. من المعروف أن الفلافونيدات مضادة للالتهاب ومضادة للأكسدة والميريستيسين والأبيول خصائص مدرة للبول، ويفرج الزيت ألم المفاصل المعوي وانتفاخ البطن. والبذور مفعول قوي في علاج النقرس والروماتزم والتهاب المفاصل.



والحذر يستخدم لعلاج حالات المثانة. يفيد البقدونس في الحل من مشكلات بال المرش. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من ورق البقدونس أو بذوره وتوضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب نصف الكوب بعد وجبة الغذاء يومياً حتى الشفاء بإذن الله.



٤- لسان الحمل Plantago.



ويعرف أيضاً باسم *Psyllium*. يوجد عدة أنواع من لسان الحمل مثل لسان الحمل البيضوي *Plantag ovata* وعشبة البراغيث *Plantago Psyllium* ولسان الحمل الهندي *P. indica* الجزء المستخدم من النبات قشور البذور التي تحتوي مواد هلامية تتضمن ارايينوكسيلان. كما تحتوي زيتاً ثابتاً تتضمن لينولينيك وأحماضاً دهنية بلميتية وأوليوية بشكل أساسي ونشاء. تستخدم بذور لسان الحمل كمطهر جيد وملين ومضاد للإسهال وهذا التأثير نادراً ما يوجد في نباتات أخرى عدا الراوند الطبي. يستعمل نقيع البذور لعلاج التهاب الإحليل وبالنسبة لبلل الفراش. فيؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور وتضاف إلى ملء كوب ماء مفلّى وتترك لتستقر لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٥- العسل Honey:



وجد أن العسل الذي قال الله سبحانه وتعالى عنه: «فيه شفاء للناس» فقد وجد أنه علاج لمنع التبول في الفراش، يعطى الطفل ملعقة صغيرة من لعسل عند النوم، حيث يسكن الجهاز العصبي، كما أنه يمتص الماء من الجسم، وتحفظ به طوال مدة النوم.

تالياً: المكملات الغذائية:

- ١- الكالسيوم والمغنسيوم هذان المعدنان يساعدان في التحكم في انقباض المثانة. يؤخذ للكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً والمغنسيوم بمعدل ٣٥٠ مجم يومياً، ويفضل أن يؤخذان تحت إرشادات الطبيب.
- ٢- فيتامين أ: هذا الفيتامين يساعد في جعل وظيفة عضلات المثانة طبيعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة. يقوم على تقوية عضلات المثانة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو تحت إرشادات الطبيب.
- ٤- الرنك: يحسن وظائف المثانة وتنشيط الجهاز المناعي. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم يومياً للأطفال، ٨٠ مجم للكبار يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تشرب سوائل قبل نصف ساعة من بداية النوم.
- ٢- لا توتّع أو تعنف طفلاً بسبب بلل الفراش، حيث إن هذا التبول لا إرادي. وبدلاً من توبيخه أعطه جائزة إذا لم يتبول بالفراش.
- ٣- يجب تجنب الخلاصات الأسرية أمام الطفل بصفه خاصه.
- ٤- يجب أن يوفر أولياء الأمور الرفق والحنان لأطفالهم، حيث إن ذلك يوفر لهم الأمان والطمأنينة.
- ٥- يؤخذ الطفل إلى الحمام قبل الذهاب إلى النوم.
- ٦- يجب أن يكون الفراش دافئاً والأغطية كافية. وخاصة في فصل الشتاء.
- ٧- يجب أن يتحلى الوالدان بالصبر وعدم القلق إذا ما تبوّل الأبناء على الفراش أثناء النوم.
- ٨- يجب أن يتابع ويراقب أولياء الأمور أطفالهم في المدرسة ويعرفون نقاط القوة والضعف في دراستهم، حتى يمكن حل مشكلاتهم لنفي قد تكون سبباً رئيساً للتبول في الفراش.



تجمع السوائل في الجسم Edema

يطلق على مصطلح تجمع اسوائل في الجسم كلمة أوديماء. ويعود تجمع السوائل في الأنسجة تحت الجلد وداحل تجاويف الجسم مثل التجويف البطني وشعاف القلب إلى خلل في الجسم، يحول دون تمثيل الأملاح والماء، والأوديماء ليست مرضاً بل هي عرض لعدة أمراض تصيب أساساً الكلية، وهي عرض لأمراض القلب والكبد وأمراض الغدد الصماء، كما أنها قد تكون أحد مظاهر سوء التغذية، وتوجد أوديماء أمراض الكلى في كل الأنسجة تحت الحند وخاصة الوجه وتحت العينين أما أوديماء أمراض القلب فإبها أكثر ما توجد في الأطراف السفلى أي القدمين والساقين وأكثر ما تظهر أوديماء أمراض كلتي في الصباح بعد الاستيقاظ من النوم وتظهر في الوجه تحت العينين، أما أوديماء نقص الأعدية فتعود لعدة أسباب، منها فقر الدم ونقص الدروثينات كاللحوم وغيرها من الغذاء. ويصاحب الأوديماء شكل عام ثقل الأطراف وبتفاخها، كما يكون مصعوباً بالألم نتيجه تمدد أنسجة الجلد. كثير ما تؤدي الحساسيه إلى الاحتفاظ بالسوائل والكثير من النساء يعانين بقدر ما من الاوديماء أثناء الحمل.

علاج الأوديماء بالأعشاب والمكملات الغذائية :

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استعمالها في علاج لأوديماء، وليس بالضرورة استخدام كل الأعشاب التي سنتحدث عنها، وكذلك بعض المكملات الغذائية.

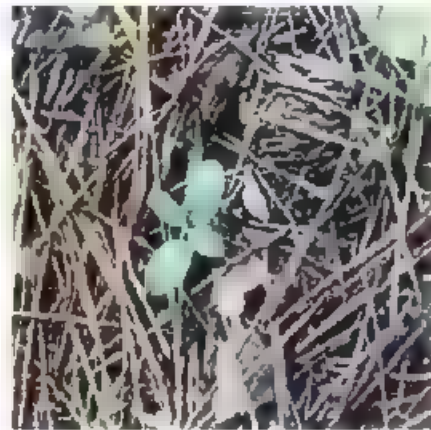
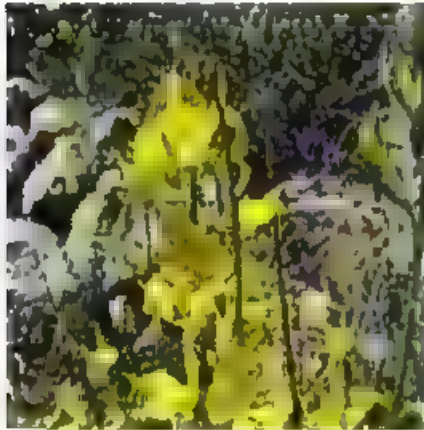
١ - عصير الجرجير Cress Juice: يؤخذ حزمة جرجير وتططف جيداً من المواد العالقة فيها والنباتات التي قد تكون معها ثم تفسل جيداً بالماء وتقرم في الخلاطة ثم تعصر، ويؤخذ من العصير ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم، ويمكن تناولها مخلوطة بالماء أو الحليب.

٢- قشور ثمار الفاصوليا الخضراء Match box bean:

تزعق قشور الفاصوليا الخضراء ثم يؤخذ منها مقدار قبضة اليد وتقطع إلى قطع صغيرة ثم تضاف إلى ملء كوب ماء وتوضع في قدر صغير على نار هادئة وتترك مغلقة لمدة ١٠ دقائق، ثم تبرد وتصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم. ويستمر استعمالها حتى الشفاء بإذن الله.

٣ بذور البقدونس Parsley seeds يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من بذور البقدونس وتوضع في ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب الماء فقط بمعدل كوب بعد الفطور وكوب آخر عند الخلود إلى النوم.

٤ نبات الوزال Spanum مستخدم نبات الوزال على نطاق واسع لعلاج الاستسقاء وأمراض القلب المرافقة يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من أزهار النبات وتوضع في ملء كوب ماء مغلقة وتترك مغطاة لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى ويشرب بمعدل كوب في الصباح وكوب عند النوم



٥- البصل لمصري البدي Onion: لقد ثبت البصل لمصري جدارته في علاج مرضى الأوديما. وبالأخص أوديما القدمين والساقين؛ حيث يؤخذ حبة بصل كبيرة وتقسر ثم تقرم فرماً جيداً في الخلاط، ثم تنقع في ملء كوب ماء مغلقة لمدة ١٢ ساعة ويشرب كوب قبل الإفطار يومياً.

٦- شواش الذرة Com silk:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من شعر الذرة أو ما يعرف بشواش الذرة أو حرائر الذرة، وتوضع في ماء كوب ماء، ويوضع على نار هادئة لمدة عشر دقائق ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل كوب صباحاً وآخر عند النوم.

٧ أوراق البتولا Silver Birch:

يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من أوراق البتولا الطازجة المبرومة، وتوضع في ماء كوب ماء مغلى، وتترك تنقع بعد التقليب جيداً لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم موزعة بين وجبات الطعام، ويكون آخر كوب عند النوم.

٨- الثوم Garlic:

يؤخذ الثوم الطازج بمعدل فصين مع كل وجبة أو تستعمل كبسولات الثوم لمقننة بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الطعام.

المكملات الغذائية :

١- ليوتاسيوم حيث إن اضرار البول يصاحبه خروج كمية من اليوتاسيوم، فيجب تعويض هذا النقص، يؤخذ ٩٩ مجم من اليوتاسيوم يومياً.

٢- فيتامين ج وهو ضروري لعمل هرمونات الغدد الضرورية لتوازن السائل والسيطرة على الأوديما. يؤخذ بمعدل ما بين ٣٠٠٠ إلى ٥٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على ٢ جرعات.

٣- بروميلين: وهو إنزيم يستحصل عليه من الأناناس، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر، وهو يساعد على الهضم وعلاج الحساسية.

٤- الكمثرى. يؤخذ ٢ كيلوجرام من ثمار الكمثرى ويزال قشرها ثم تقطع إلى قطع صغيرة وتقتشر وتؤكل يومياً مقسمة على ٣ دفعات ولا ينصح بشرب أي سائل في ذلك اليوم، ويكرر ذلك بمعدل مرتين إلى ٣ مرات في الأسبوع.

تعليمات مهمة يجب على مريض الاوديميا اتباعها هي:

- ١- اجعل ٧٥٪ من غذائك لتفاح والثوم والبنجر والعنب والبصل والأناناس.
- ٢- تناول البيض ولحوم الأسماك البيضاء المشوية والدجاج بعد نزع جلدها والزبادي قليل الدسم وجبن القريش.
- ٣- تجنب البروتين الحيواني واللحم البقري والقهوة والشاي والشكولاتة والمعاصر والأصناف والأطعمة المقلية والصلصات والزيتون والمخلل والملح وصلصة الصويا والدقيق الأبيض والسكر الأبيض.
- ٤- مارس التمرينات الرياضية يومياً، وحد حماماً ساخناً أو سونا 3 مرات في الأسبوع.





تسوس الأسنان

Tooth Decay

يعد مرض تسوس الأسنان مرضاً جرثومياً، حيث إن البكتيريا تتحد في الفم مع اللعاب ومخلفات الطعام لكي تكون مادة تصنع مادة لاصقة تعرف بطبقة Plaque. تقوم هذه الطبقة بالالتصاق بسطوح الأسنان. تتغذى البكتيريا في تلك الطبقة على السكريات التي يتناولها الإنسان منتجة حامضاً يقوم بتصفية الأسنان من الكالسيوم والموسسور. ولو لم يتم إزالة هذه الرواسب اللاصقة يبدأ تآكل السن بالتدريج بدءاً من المينا وهي الطبقة الخارجية للسن، ثم العاج وهي الطبقة الآتية التي تكون جسم السن. فإذا لم يوضع حد لتلك الرواسب فإنه يمكن للتسوس أن يتطور ويتقدم حتى داخل لب السن، الذي يحتوي على العصب في مركز السن محدثاً ألم الأسنان. ويمكن حينئذ تكون الخراج. يعتمد تسوس الأسنان في الحقيقة على ثلاثة عوامل، هي وجود البكتيريا، وتوافر السكريات التي تتغذى عليها البكتيريا، وقابلية الطبقة الخارجية للسن، وهي المعروفة بالمينا لحدوث التسوس.

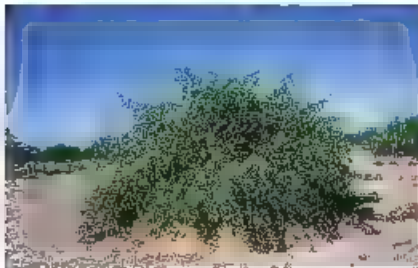
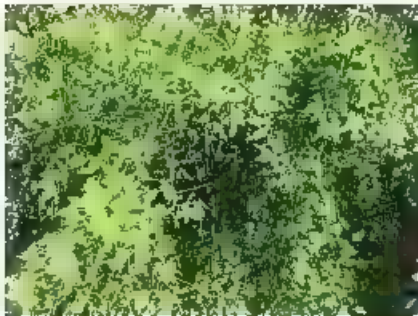
إن سوء العناية الشخصية بظافة الفم، وسوء التغذية ربما يكونان العوامل الرئيسية وراء معظم حالات التسوس وحراجات اللثة. فقد وجد أن الناس الذين يتناولون أو يستهلكون كميات كبيرة من الكربوهيدرين المكررة خاصة تلك التي تلتصق بطبقة الأسنان أو الأشخاص الذين يتناولون وحببات صعيقة متكررة دون تنظيف أسنانهم، نجد أنهم أكثر الناس عرضة لأن تصبحهم مشكلات لتسوس. كما وجد أن هناك بعض الناس لأسباب غير معروفة حتى الآن لديهم لعاب حامضي على غير العادة، أو أن لديهم مستويات أعلى من المعدل الطبيعي من البكتيريا في أفواههم، تجعلهم أيضاً أكثر عرضة لمشكلات التسوس. إن تسوس الأسنان لا يخص به الشخص

ولا بسبب أي أعراض حتى يصل إلى مرحلة متقدمة. بعد ذلك تصبح لسن حساسة للبرودة وللحرارة واستهلاك المواد السكرية. وفي المرحلة التي يصل فيها التسوس إلى مركز السن يشعر الشخص بالألم شديد حيث وصلت المشكلة إلى عصب السن تقول بعض الإحصاءات إن عدد الأمريكيين الذين يشكون من تسوس الأسنان يصل إلى نحو ٩٨٪ معظمهم يقع من ٥ إلى ١٥ عاماً. ويعتقد الباحثون أن تسوس الأسنان يقل في مرحلته المراهقة، نظراً لأن مناعه الجسم تنشط ضد البكتيريا المسببة للتسوس، وهي في الأساس أنواع عديدة من البكتيريا السبعية.

الادوية العشبية كعلاج لتسوس الأسنان:

كان تسوس الأسنان يمثل مشكلة كبيرة قبل إضافة الفلورايد إلى ماء الشرب في القرن العشرين. ومنذ العصور القديمة وحتى القرن التاسع عشر ولى العطارون عناية كبيرة لدراسة النباتات التي تساعد على الحفاظ على الأسنان. وقد اكتشفوا أن كثيراً منها ذو فاعلية كبيرة ضد تسوس الأسنان. وأهم النباتات العشبية التي نستخدم لعلاج تسوس الأسنان ما يأتي:

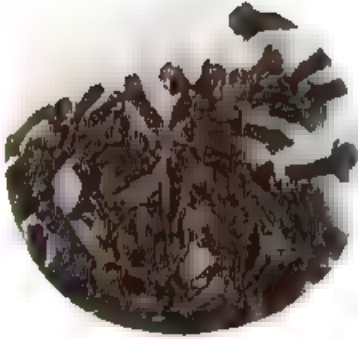
الأراك *Salvadora*



ويعرف بالسواك والجزء المستعمل من شجرة الأراك هي الجذور التي تحتوي على الكلورين وثلاثي ميثيل الأمين وتنتج وسيليكا وكريت وفيتامين ج وفلورايد يسمى سلفادورين. ويتم استيرول وامنك أسد. يستخدم الأراك على نطاق واسع وتشتهر المملكة العربية السعودية بالسواك الذي يستحصل عليه من جذور النبات. وفي الصحيحين عنه صلى الله عليه وسلم «لولا أن أشق على أمتي لأمرتهم بالسواك

عند كل صلاة» وقال ﷺ «السواك مطهرة للفم، مرضاة للرب». والأراك فيه منافع كثيرة، حيث يطيب الفم، ويشد اللثة، ويقتل البكتيريا.

- القرنفل Clove



وهو برعم زهري يعرف بأسماء متعددة في السعودية مثل العويدي والسماز والزر، ويعد من أقدم التوابل. تحتوي براعم القرنفل على زيت طيار المركب الرئيس فيه يوجينول واستيل الأوجينول ومثيل ساليسيلات وبابنتين وفانلين وصمغ وحمض العفص. يستخدم القرنفل

كمطهر قاتل للبكتريا ويقضي على الطفيليات ومضد للتشنج. يستخدم بكثرة لعلاج ألم الأسنان ويستخدم زيتة عادة كمخدر للأسنان ومطهر قوي ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وهو زيت القرنفل يستخدم لتفريج آلام الأسنان وقاتل للجراثيم

- الثوم والبصل Garlic + Onion

يعد الثوم والبصل من الأدوية العشبية المتألية. ومعروفان برائحتهما النفاذة وطعمهما الحريف، يحتوي الثوم على زيت طيار، المادة الفاعلة فيه هي أليين و ليناز و ليسين كما يحتوي على سكوردينينات ومعدن السيليوم وهيأامينات أ، ب، ج، هـ. أما البصل فيحتوي على زيت طيار وكريت والأليس والأليين وفلاهنويات وحموض هيتولية وستيرولات،

يستخدم لثوم والبصل كمضادين حيويين قويين، وقد عملت دراسة مخبرية في كلية الصيدلة بجامعة الملك سعود على الثوم والبصل ومدى فاعليتهما على أنواع البكتريا التي تعيش في فم الإنسان، وهي التي تسبب التسوس إذا ما توفرت لها البيئة المناسبة. وكانت النتائج مذهلة حيث قضى الثوم على كل البكتريا بينما قضى البصل على نحو ١٢ فقط، وقد نشر البحث مجلة ألمانية.

- المر Myrrh

يعد المر أحد أقدم الأدوية المعروفة. وقد استخدمه المصريون بكثرة، حيث يعد دواء ممتازاً لمشكلات الفم والحلق المر هو إفرر تفرره أشجار البلسان، وهو يتكون من خليط متجانس من زيت طيار وراتنج وصمغ، ويشكل الصمغ فيه ٦٠٪. يستخدم المر كمطهر وقاتل للبكتريا ويعالج القروح الفموية والتهابات لثة تستعمل صبغة المر

كعسول جيد للفم، حيث يؤخذ كفرغرة لمواجهة العدوى البكتيرية والالتهابات، ولشد
البنسج المصاب، كما يوجد منه معجون يباع في الصيدليات لهذا الغرض، وعيه فإنه
يكافح تسوس الأسنان.



- الجذور الدموية Bloodroot

لقد أوضحت العديد من الدراسات أن
منتجات العناية بالأسنان التي تحتوي على
الجذور الدموية تقلل الرواسب التي تتكون على
الأسنان في نحو ٨ أيام فقط، تحتوي الجذور
الدموية على قلويدات الأيزوكينولين، وأهم
مركباتها السانغينارين وهو المسؤول عن تقليل
تكون الرواسب. يتحد السانغينارين، كيميائياً
مع الرواسب الموجودة على الأسنان، حيث
يساعد على منع التصاقها بالأسنان، وحيث
إن هذه الرواسب تسبب أمراض اللثة وكذلك
تسوس الأسنان، لذلك تعد الدموية فرصة
أيضاً للبالغين الذين يشكون أيضاً من أمراض
اللثة.



- شجرة ألم الأسنان Toothache

ويعرف أيضاً بالدش الشائك، موطن هذا النبات أمريكا الشمالية، وهو نبات
معمر يصل ارتفاعه إلى ٢ أمتار. وقد حظيت هذه الشجرة بتقدير عالٍ من الأمريكيين،
وكانت القشور والثمار تمصغ لتحفي آلام الأسنان والروماتزم الحرة المستخدم
من النبات لحاء السيقان (قشور الساق) والثمار الحمراء تحتوي الحذور والثمار
على قلويدات أهمها كليربثرين. كما تحتوي على ليحنانات السارينين، وكذلك على
هركلايين ونيوهركولين وأحماض العفص وراتنجات وزيت طيار يستخدم القشور
و لعناب (الثمار) لتخفيض آلام الأسنان والروماتزم ومنبه لدوران الدم. كما يمنع
تسوس الأسنان.

نبات شائك معمر يصل ارتفاعه إلى مترين. الجزء المستعمل من النبات الأجزاء الهوائية. تحتوي على مواد راتنجية وحمض Norhidhydroguaric. وفي إحدى الدراسات العلمية توصل الباحثون الذين يعرفون أن عشب الأجمة كان يستعمل كمعالج شعبي لألم الأسنان إلى أن غسول لعم مصنوع من العشب يقلل تسوس الأسنان بنسبة ٧٥٪. كما عرف العلماء أن أحد المركبات في النبات، وهو حمض نوردايهدروجوريتيك له تأثير مطهر فاعل ويمكن عمل محلول من النبات يستخدم كمرغرة، ولكن احذر من بلعه.



المكملات الغذائية :

هناك عدد من المكملات الغذائية يمكن استعمالها مثل.

- الكالسيوم والمنسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعدل ١٥٠٠ ملجم يومياً والمنسيوم بمعدل ٧٥٠ ملجم يومياً. وهما ضروريان لأسنان قوية صحية والمنسيوم يعمل التوازن للكالسيوم.

- فيتامين (أ): يؤخذ بمعدل ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو مهم جداً للالتئام ولتكوين الأسنان.

تعليمات مهمة يجب اتباعها

- اهتم بنظافة فمك. نظف أسنانك بالمرشاة بعد كل وجبة. ونظف ما بين الأسنان بخيوط محصص للأسنان؛ حيث إن هذه الطريقة الوحيدة لإزالة الطبقة التي تكون التسوس.
- تجنب المشروبات الغازية، حيث إنها عالية التركيز في مادة الفوسفات التي تؤدي إلى فقدان الكالسيوم من مينا الأسنان.
- لا تستعمل الأنواع التي تمضغ من فيتامين ج، لأنها من الممكن أن تتخرق مينا الأسنان.
- لكي تحف من ألم وجع الأسنان أو الخراج حتى ترى طبيب الأسنان، فاغسل المنطقة المتأثرة بمحلول الملح لدهن، وذلك بإضافة نصف ملعقة صغيرة من الملح إلى نصف كوب من الماء الدافئ.





تصلب الشرايين

Arteriosclerosis

هو مرض يصيب الشرايين. ويحدث تصلباً وزيادة في لثخنة وفقداناً للمرونة في جدران الشرايين. توحد عدة أشكال لتصلب الشرايين فمنها ضمور مونكيبير، وفيه تصح الطبقة الوسطى من الشريان متصلية بسبب ترسيبات الكالسيوم، و لتصلب الشرياني الذي يؤثر في الشرايين الصغيرة، والشكل الذي يفوق انتشاره كل الأشكال الأخرى بدرجة كبيرة، هو النوع الذي يطلق عليه اسم التصلب العصيدي (تصلب الشرايين). يؤثر التصلب العصيدي في الشرايين المتوسطة والكبيرة، وبخاصة تلك التي تحمل الدم إلى القلب و لدماع والكليتين والساقين، تظهر آثار المرض بشكل رئيس في متوسطي العمر وكبار السن من الناس. ولكنها تصيب صفار السن أيضاً. ويعد التصلب العصيدي من الأمراض الرئيسة في البلاد المتقدمة.

أسباب تصلب الشرايين

يبدأ التصلب العصيدي عندما تبدأ بعض المواد الدهنية في محرى لدم ولا سيما لكوليسترول في تشكيل رواسب على البطانة الداخلية للشرايين وعلى مدى السنين تأخذ هذه الرواسب، المسماة الخيوط الدهنية في التضخم والازدياد في الشخانة، مكونة لويحات لها أطراف خشنة تهيج البطانة الناعمة للشرايين، مسببة موت الخلايا وتكون ندبات، ويسبب تراكم الخلايا الميتة والكالسيوم أنسجة على اللويحات تجعل الشرايين صيقة وصلبة مما يعوق سريان الدم، وقد يؤدي السطح الحشن للشرايين إلى حدوث جلطة دموية على الجدار الشرياني، ويمكن أن يسبب الجلطة الدموية انسداداً مفاجئاً في الشريان، وهناك بعض عوامل الخطورة التي تؤدي إلى التصلب العصيدي أهمها

ارتفاع ضغط الدم، وتدخين السجائر وارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم. ومن عوامل الخطورة الأخرى زيادة الوزن وقلة النشاط الجسماني ومرص السكر، ووجود نسبة مرتفعة من لمركبات الدهنية المسماة بالدهون الثلاثية Tryglycendes.

أضراره،

ينتج عن تصلب العصيدي انخفاض في سريران الدم في الشرايين المريضة: لأن الأنسجة التي تغذيها هذه الشرايين لا تتلقى قدرًا كافيًا من الأكسجين وانخفاض إمدادات الدم إلى الدماغ، قد يسبب الدوخة والخدر وبطء الحديث وغيرها من الأعراض. ويسبب انخفاض إمدادات الدم لمآ حادًا في الصدر يسمى الذبحة الصدرية، والانسداد الكامل للشريان الذي يمد القلب أو الدماغ ينتج عن نوبة قلبية أو سكتة دماغية على التوالي. وانخفاض سريران الدم إلى الكليتين يسبب ارتفاع ضغط الدم أو الفشل الكلوي ويسبب تصلب العصيدي لمآ في أنشاء المشي وتقرحات في الجلد، كما يصيب الفرغرينا الذي يعرف بموت الخلايا.

يقال: إن هناك مليون أمريكي يعانون الإعاقة سبب أمراض الأوعية الطرفية كل عام، معظمهم لديهم على الأقل أحد عوامل المخاطرة الكبيرة المسببة لتصلب الشرايين، مثل التدخين وتاريخ مرضى في العائلة وارتفاع سببه الضغط والسكر والكوليسترول مع تقدم العمر.

تصلب الشرايين الطرفية:

يطلق عليه أيضاً تصلب الشرايين المسبب للانسداد، وهو نوع من أمراض الأوعية الذي يصيب الساقين في المراحل الأولى تضيق الأوعية الكبرى. التي تحمل الدماء إلى الساقين والقدمين برواسب دهنية. تصلب شرايين القدم و لساق قد يؤدي إلى فقدان الأطراف وليس فقط إنقاص القدرة على الحركة، الأفراد الذين لديهم شرايين مريضة في الساقين أو القدمين أو كليهما معرضون للإصابة في أماكن أخرى، خاصة المح والقلب.

إن علامات المبكرة لتصلب الشرايين الطرفية هي ألم في العضلات، إرهاق وألم مماثل للشد العضلي في الساق والكاحل، الألم الذي يحدث في الساقين مبيجة المشي ويزول بسرعة عند الراحة يدعى أو يعرف بالمرح المتقطع. ويمد هذا هو العرض الأول



لظهور تصلب الشرايين الطريفة، وهناك أعراض أخرى كالتهميل والإحساس بثقل الساقين. وكلما اقترنت المشكلة من الشريان الأورطي الشريان الرئيس الذي يتفرع في الساقين رادت كمية الأنسجة التي تأثرت وزادت المشكلة خطورة

علاج تصلب الشرايين

ينقسم علاج تصلب الشرايين إلى عدة علاجات هي:

أولاً: العلاج بالهرمونات:

١- هرمون الغدة الكظرية Denhydroepiandrosterone.

المعروف بـ DHEA Therapy يعد هذا الهرمون هو أشد الهرمونات وفرة في تيار الدم، ويتم إنتاجه في الغدة الكظرية التي تقع فوق الكلى، إنه يتشابه مع هرمون النمو البشري Human Growth Hormone اوضح أن هرمون DHEA يساعد في منع زيادة صلابة الشرايين.

٢- مضادات التجلط مثل الأسبرين والورفارين، التي تقوم بسيولة الدم حيث تمنع التبخثر الدموي.

٣- لعمل الجراحي يقوم الأطباء بالتدخل الجراحي لتغيير بعض الشرايين الثالثة.

٤- العلاج الاقتصادي قد يحطم الكتل في الشرايين ويحسن الدورة الدموية.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأدوية العشبية المستعملة لعلاج تصلب الشرايين هي:

١- الفلفل الأحمر Cayenne:

الفلفل الأحمر من النباتات الشهيرة يدعى بالشطة والحبير و لتوازن، وهو نبات عشبي معمر يعرف علمياً باسم Capsicum frutescens. الجزء المستخدم الثمار التي تحتوي على كابسايين وكاروتينات وفلافونيدات وريث طيار وصابونينات ستيرويدية وأهمها كاسيسيدين. تستخدم الشطة منبهة ومقوية وتفرح تشنج العضلات ومطهرة



وطاردة للأرياح. تزيد تدفق الدم إلى الحلد ومسكنة وتريد التعرق. يوحد من الفلعل الأحمر علاج مقنن قيم لضعف دوران الدم والحالات المرتبطة به، وهي تحسن على وجه الخصوص تدفق الدم على القدمين واليدين والأعضاء المركزية. يوحد مستحضر مقنن يستعمل كبسولة واحدة ٣ مرات في اليوم.

٢- الجنكة Gingko

سبق الحديث عن الجنكة في أمراض عديدة. وأهم مركبات أوراق الجنكة جنكوليدات، وتقوم الجنكة على تحسين الدورة الدموية، وبالأخص تصلب الشرايين في الساق والدماغ. وتعد الجنكة أكثر الأدوية التي يقبل الناس على شرائها بكميات كبيرة في فرنسا. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة مرة في الصباح ومرة في المساء.

٣- الزعرور البري Hawthorn:

نبات شجري ذو أوراق تسقط في الحريف وله أشواك مدببة تحمى الأغصان باقات من الأزهار جميلة ذات رائحة عطرية وثمار حمراء قانية. يوجد نحو ٩٠٠ نوع من هذا النبات، لأن أهم هذه النباتات هو المعروف علمياً باسم *Grægeus oxyantha* الجزء المستخدم من النبات الأوراق والأزهار والثمار الحمراء، تحتوي هذه الأجزاء على فلافونيدات أهمها الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات سيانوجوانية وكومارينات وأمينات وحمض العفص.

يستعمل الزعرور على نطاق واسع فهو مسجل في جميع الدساتير الدوائية العشبية، ويوجد نحو ٢٠ علاجاً يدخل فيها الزعرور لعلاج القلب وصيق التنفس، ويوصف هذا النبات لتثبيت إيقاع القلب وتخفيف حدوث لدبحة صدرية.

إن الملافونيدات الموجودة في هذا النبات تقوم على إرجاء الشرايين وتوسعها لا سيما الشريان التاجية، وذلك يريد تدفق الدم إلى عضلات القلب ويخفض من أعراض الذبحة الصدرية. إن الزعرور ليس علاجاً قيماً لفرط ضغط الدم فحسب، بل يرفع أيضاً ضغط الدم المنخفض، حيث وجد العطارون الذين يستخدمون نبات الزعرور أنه يعيد ضغط الدم إلى حالته السوية. توجد مستحضرات من الزعرور



تباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. تؤخذ كسولة واحدة مرتين يومياً.
يجب عدم استخدام منتجات نبات الزعرور من قبل المرأة الحامل والأطفال دون سن
الثانية عشرة.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الأحماض الدهنية الأساسية: تقوم هذه الأحماض بتقليل لضغط ومستوى
الكوليسترول والمحافظة على مرونة الأوعية. يؤخذ هذا المستحضر حسب
التعليمات المدونة على العبوة.

٢- الثوم يقوم على تخفيض ضغط الدم والسكر والكوليسترول والدهون الثلاثية.
يؤخذ كبسولتان بمعدل ٣ مرات في اليوم مع الطعام.

٣- لكولين: يساعد في طرد الدهون من الجسم وأفضلها الفوسفاتديل كولين.
يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- ل- سيستين: يقوم بحرق الدهون وبناء العضلات. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم
يوميّاً على معدة حاوية. يؤخذ مع الماء أو العصير وليس الحليب.

٥- نياسين أميد: يوسع الشرايين الصغيرة. يجب عدم استبدال نياسين أميد
بنياسين على الإطلاق. يؤخذ نياسين أميد بحرعة قدرها ١٠٠ مجم ثلاث
مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- ستخدم زيت الزيتون النقي المعصور على البارد كدهون للغذاء، حيث إن زيت
الريون يقلل الكوليسترول في الدم، ويجب عدم تسخين الزيت.

٢- حافظ على وزنك بالنسبة لطولك، حيث إن السمنة تحدث تغيرات غير مستحبة
في معدلات البروتينات الدهنية.

٣- قم بتدريبات بسيطة مثل المشي اليومي فهو وسيلة جيدة.

٤- تابع صمطك باسظام وانخذ خطوات لتقليله ، وكذلك الكوليسترول والدهون الثلاثية وسكر الدم.

٥ لا تدخن وتجنب التعرض لدخان السجائر: حيث إن دخان السجائر يحتوي على كميات كبيرة من الشقوق الحرة معظمها يؤكسد الدهون قليلة الكثافة، جاعلاً إياها أكثر عرضة للترسب في جدران الشرايين.

٦- لا تناول مستحضرات تحتوي على غضاريف القرش، حيث إنه يمنع تكوين أوعية دموية جديدة.

٧- تناول أغذية غنية بفيتامين هـ لتحسين الدورة الدموية.

٨ تناول أغذية غنية بالألياف مثل الخضراوات والفواكه.





تقويم العمود الفقري باليد

Chiropractic

يقوم طب تقويم العمود الفقري Chiropraction Medicine وهو نوع من العلاج دون عقاقير، ويعتمد على نظرية تقول إن الجسم كائن قادر على شفاء نفسه بنفسه. لقد استعمل أبو الطب أبقراط أساليب أدخل فيها صبغ العمود الفقري منذ ما يريد على ألفي سنة. وقد بدأ طب العمود الفقري الحديث كمهنة منظمة منذ عام ١٨٩٥م. عندما أعلن مؤسسه الدكتور بالمر أول قصة نجاح له مع تقويم العمود الفقري. والمعروف أن والد بالمر الذي كان بائعاً متحولاً، اخترع تقويم العمود الفقري عندما عالج حالة صمم لدى أحد الرجال بضربه على ظهره. وفي عام ١٩٦٢م بدأ محسن ممارسي طب العمود الفقري لاختبار موحد على مستوى الأمة قبل البدء في ممارسته. واليوم يتلقى المعالجون طب العمود الفقري (الكاريوبراكتك) تدريباً تعليمياً باهراً، ويرخص لهم بالعمل في جميع الولايات الخمسين بالولايات المتحدة الأمريكية. وبدلاً من علاج الأعراض، مثل ألم أسفل الظهر، يركز المعالجون بالكاريوبراكتك على علاج العمود الفقري، التي يعتقد أنها غيرت مواضعها وحركتها الطبيعية نتيجة للإجهاد والإصابات أو أسباب أخرى. ويقوم الطبيب بعملية ضبط وضع العظام أو استخدام قوة مناسبة في اتجاه محسوب بدقة على مفصل مصاب بعجز في الحركة أو لا يتحرك بصورة سليمة.

كيف يعمل طب تقويم العمود الفقري؟

طبقاً لما يقونه أطباء العلاج بالكاريوبراكتك، فإن الجهاز العصبي لدى الإنسان يسيطر على جميع الوظائف العضوية في الجسم. والرسائل العصبية تسير من مخ



الشخص إلى الحبل الشوكي، ثم إلى أعصاب كل منطقة من مناطق الجسم. ثم تعود إلى الحبل الشوكي في طريقها إلى المخ من جديد. وتقوم النظرية على أن الأوضاع غير الطبيعية لعظام العمود الفقري قد تدخل في تلك الرسائل، وغالباً ما تكون هي السبب الكامن وراء العديد من المشكلات الصحية. ويقوم أطباء العمود الفقري بتصحيح الأوضاع الحاطئة لعظام العمود الفقري بالمعالجة اليدوية للعمود الفقري. وسواء كانت يدا الطبيب أو آلة مصممة خصيصاً لوضع قوة معينة لرمن محدد وبدقة شديدة على مفصل ما. فإن هذا الشكل من المعالجة أو الضبط يقال إنه يساعد على إعادة العظام إلى وضع أو حركة أكثر قرباً من لأوضاع والحركات الطبيعية. مما يساعد على تخفيض الألم والشفاء بإذن الله. وقد ينصح طبيب العمود الفقري ببرامج إعادة تأهيل للعمود المصاب الفقري وتثبيتته والإقلال من حركة المفاصل، وذلك لإعادة تأهيل سيج العضلات وإعادة التوازن للنبضات العصبية.

ما الذي يفعله طب تقويم العمود الفقري؟

يستخدم طب تقويم العمود الفقري بنجاح في علاج الام الظهر والام الصداع المرمنة والام العنق والآلام الناجمة عن إصابات بالحمار الحركي والعضلات أو العظام، وقد ثارت بعض الأقويل إن بإمكان أطباء تقويم العمود الفقري علاج مشكلات حطيره كالآورام وأمراض القلب، وأن باستطاعتهم تقديم رعاية وقائية شاملة. غير أنه لا يوجد أي دليل علمي يبرهن على صحة تلك الادعاءات.

إن المعالجة بتقويم العمود الفقري لا تجرى في حالة وجود كسر بالعظام أو عدوى أو سرطان أو التهاب شديد بالمفاصل أو أي حالة مرضية أخرى تتعارض مع استخدام هذا النوع من الطب، وبخاصة الإصابات أو المشكلات العنقية.

وعلى مر السنين تداول انناس العديد من الأساطير، التي تتعلق بأسلوب حياة ممارسي طب الكاريوبراكتك، غير أن الأطباء اليوم في هذا المجال يحصلون على تعليم رفيع المستوى، ويتعين عليهم إتمام دراسات جامعية وبرمج إضافية مدته أربع سنوات داخل إحدى كليات طب الكاريوبراكتك. وهم يخضعون لاشتراطات صارمة لاند لهم من شتائها حتى يحصلو على تراخيص العمل في الولايات المتحدة ومقاطعة كولومبيا، كما أنهم يتبعون قانوناً صارماً لأخلاقيات المهنة. وتعترف بهم الهيئات الحكومية.

- (1) The unofficial Guide to Alternative Medicine. By Debra Fulghum Bruce
with Harris H. Melwain ,Asimon and Schuster Macmillan Company,
1998.





تليف الكبد

Cirrhosis of the liver

تليف الكبد حالة مرضية تصيب الكبد، تتلف الخلايا الحشوية، وتؤدي إلى فرط في نمو النسيج لضمام، حيث تحل مجموعات من الخلايا معاملة بأغلفة من لندبات تسمى بالعقيدات المجددة، محل أسحة الكبد الإسفنجية الطبيعية. وقد يصبح الكبد المريض بالتليف غير قادر على أداء الوظائف الحيوية، كتصنيع البروتينات وإزالة المواد الضارة من الدم، كما أن الأنسجة المصابة قد توقف سريان الدم مما يؤدي إلى زيادة الضغط في لأوعية الدموية، التي تخدم الكبد. وقد يفتح عن ذلك نرف داخلي. ويؤدي وقف سريان الدم أيضاً إلى تراكم السوائل داخل البطن. يصب العديد من مرضى تليف الكبد بأصعب وعدم التركيز وتؤدي الحالات المتقدمة إلى الوفاة، بينما هناك بعض الحالات التي لا تسبب أي أعراض ملحوظة، ينتج التليف من ضرر يصيب الكبد، وقد تؤدي كثرة استعمام المشروبات الكحولية و التهاب الكبد إلى مثل ذلك الضرر، كذلك يؤدي استنشاق أبخرة مواد كيميائية معينة كرابع كلوريد الكربون إلى تليف الكبد. وبعد تكون الندبات لا يمكن للكبد أن يسترجع إسفنجيته. ويمكن التحكم في بعض حالات لتليف عن طريق الغذاء السليم، وكذلك بتجنب لمشروبات الكحولية.

في مراحل التليف الأولى تكون أعراض التليف متضمنة إمساكاً أو إسهالاً، وحمى، واضطراباً في المعدة، واجتهاداً وضعفاً، وقداناً للشهية ونقصاً في الوزن، وكراً في حجم الكبد، وقتياً واحمرراً في الكف وصفرة في العينين والجلد. أما في المراحل الأخيرة من المرض فقد يظهر فقر الدم وكمات مستمرة نتيجة تجمع الدم تحت الجلد واستسقاء.

علاج تليف الكبد:

ينقسم علاج تليف الكبد إلى قسمين هما

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية وأهمها، ما يأتي

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

ويعرف بالمصفصة وعلمياً *Medicago sativa* الجزء المستعمل من النبات الأغصان العضة بالأرهار والبذور المبتة. يحتوي البرسيم الحجازي على كاروتينويد، وأهم مركب فيها هو ليوتين وتريبات صابونية ثلاثية التربين، ومن أهمها حمض الحبيث وهيدراجين. كما يحتوي على أيزوفلافونيدات ومنها جنستين دياديرين بالإضافة إلى كومسترونول وليوسيرنول وساتيفول. كما يحتوي على تربينات ثلاثية أهمها ستجما سترونول وبيتا سترونول، كما يحتوي على طوكوزيدات سيا دوحنيه وفيتامين ك. أما البذور فتحتوي على كنافين وبيتين وستكاديين وهومو سكاديين وترايكونيسين وزيوت دهنية. يستخدم البرسيم الحجازي في بناء قناة هضمية سليمة، وهي مصدر جيد لفيتامين ك الذي يساعد في منع التزيف كنتيجة لنقص فيتامين ك الذي يحدث عادة مع تليف الكبد. يؤخذ ٣ حبات قبل كل وجبة من المستحضر المقتن الذي يباع في محل لأغذية لصحية



٢- الصبار Aloe:

لقد تحدثنا عن الصبار في مواضيع سابقة، والذي يعرف باسم Aloe-vera. الجزء المستعمل العصارة المائية التي تفرزها الأوراق. يوحد مستحضر على هيئة عصير يعرف بعصير George's Aloe vera وهذا العصير يساعد في تنظيف والتام القضاة الهضمية. يؤخذ ملء فنجان قهوة صغير قبل كل وجبة غذائية.

٣- أبو كعيب Milk Thistle:



يعرف بالحرشف البري وهو نبات عشبي شوكي ثنائي الحول، يعرف علمياً باسم *Silybum marianum*، الجزء المستخدم منه رؤوسات الأزهار والبذور التي تحتوي على ليفنانات الفلافون، أهمها مركب السيليمارين، وكذلك مواد مرة ومتعددة الإستيلى. يستخدم أبو كعيب على نطاق واسع كواقٍ للكبد ومنبه للصفرء ومدر للحليب ومضاد للاكتئاب. ركزت الأبحاث على البذور. حيث أن مركب السيليمارين لها تأثير شديد لوقاية الكبد، حيث يحفظ على عمله ويحول دون تلفه. يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في ليوم من المستحضر المقنن الذي يتوفر في محال الأغذية الصحية.

٤- الهندباء البرية Chicory:

عشبة معمرة ذات جذور عميقة، يصل ارتفاع النبات إلى المتر ونصف تعرف علمياً باسم *Chicorium intypus*. الجزء المستخدم من النبات الجذر والأوراق والأزهار. يحتوي الجذر على نحو ٥٨٪ من إينولين ولاكتونات التربينات الأحادية النصفية وبعض الفيتامينات والمعادن. تستخدم الهندباء البرية كمقوية معتدلة للمرارة ممتازة للكبد. يدعم عمل المعدة والكبد. يوحد مستحضر من الهندباء البرية مقنن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر يوحد نوع آخر من الهندباء تعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale* والمعروفة بالطرخشقون ولها نفس الاستعمال.

٥- حشيشة القنفذ Echinacea

سبق الحديث عن حشيشة القنفذ في عدد من الأمراض السابقة، تستخدم حشيشة القنفذ على نطاق واسع، وهي تقوي جهاز المناعة، ومقوية للكبد، ومنبهة للصفراء، وتحسن الدورة الدموية، ومريئة للسموم، تؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً من المستحضر المقتن الذي يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٦- الطحلب الأيرلندي Irish Moss

عشبة بحرية بنية إلى حمراء، يصل ارتفاعها إلى ٢٥ سم مبسطة ومتشعبة وذات كفوف مروحية، يعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*، الجزء المستخدم كل العشب الذي يحتوي على متعددات السكريد والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم. يستخدم طحلب أيرلند، ضد السعال والتهاب القصبيات الهوائية ويحسن من عمل الكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



ثانياً: المكملات الغذائية:

- ١- الفوم: يستخدم بمعدل كيسولتين ثلاث مرات في اليوم مع الوجبات، حيث يزيل سمية الكبد والدم.
- ٢- زيت زهرة الربيع: يستخدم لمنع اضطراب الاتزان في الأحماض الدهنية في حالة تليف الكبد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم مرتين يومياً مع الطعام.
- ٣- مركب الإنزيمات المتعددة: يستخدم للهضم وتقليل الضغط على الكبد. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٤- مركب الأحماض الأمينية الحرة. من المصادر الجيدة للبروتين وسهل للكبد. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- مساعد الإنزيم Q10، يعد هذا الإنزيم الكبد بالأكسجين وحام فاعل للكبد. يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها وهي:

- ١- تناول طعاماً مكوّناً من ٧٥٪ من أطعمه غير مطهية. إذا كان التليف شديداً، فتناول فقط خضروات طازجة وفواكه وعصائرها لمدة أسبوعين.
- ٢- استعمل اللوز وحميرة البيرة والحبوب وحليب الماعز ومنتجات مستحرجة من حليب الماعز والمكسرات النيئة (غير محمصة) تناول الكثير من الأطعمة الغنية بفيتامين ك.
- ٣- اجعل البقول مثل الفاصوليا وفول الصويا والحمص ضمن غذاؤك اليومي، واشرب عصير خضر طازجة مثل البنجر والجزر ومستخلص الهندباء البرية والمشروبات الخضراء.
- ٤- حدد تناولك من السمك والفسيف والسلمون والسردين والقنبر ليكون مرتين في الأسبوع على أقصى تقدير، ولا تتناول الأطعمة البحرية نيئة أو غير مكتملة الطهي.
- ٥- تجنب الدهون ولا تأكل أيّاً من الزبدة، والسمن النباتي وأي نوع من الزيوت المجددة، شرائح البطاطس المعبأة، والأغذية المعلبة.



تنقية السموم من جسم الإنسان

Poisoning Purification of the Body

تتوفر مجموعة متنوعة من وسائل التخلص من سموم الجسم، تبدأ من زيادة مقادير السوائل في الوجبات، ليومية إلى الامتناع عن تناول الأطعمة المحفوظة لتجنب الموثات الصناعية ومبيدات الحشائش والحشرات والكيماويات ويستخدمها ملايين البشر. وقبل الحديث عن تنقية الجسم من السموم يجب أن نتحدث عن السموم التي تدخل جسم الإنسان إما بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، إن جميعنا معرضون لمود قد تكون مسببة للحساسية أو ضارة، ويمكن أن تضعف جهاز المناعة، سواء كانت سموماً في الهواء مثل الأوزون الذي يعد أهم مكون مدمر موجود بالضباب المدخن، فهو يسبب السعال، وضيق التنفس، وألم الصدر، كما أنه يزيد كذلك من القابلية للعدوى. وإذا وجد بتركيز عال، فإنه قد يسبب تليف الرئتين، وأولئك الذين يمارسون التدريبات خارج المنزل هم أكثر الناس عرضة لتأثيرات الأوزون. وثاني أكسيد الكبريت وهو مكون آخر من مكونات الضباب المدخن، ويتكون عند احتراق وقود محتوي على الكبريت، وهو يهيج الممرات التنفسية، ويصيق مسارات الهواء في الجهاز التنفسي، مما يسبب نوبات الربو الشعبي، كما يمكنه أيضاً تثبيط عمل الخلايا المبطنة للغشاء المخاطي والمرودة بأهداب طاردة، وبذلك يعد مساحة لحدوث تلف دائم بالرئتين. أما ثاني أكسيد النيتروجين الذي يسهم في تكوين الأوزون، وهو أحد بواتج احتراق الوقود وبخاصة في السيارات ومحطات توليد الطاقة الكهربائية.

يتسبب في التهاب الشعب الهوائية، ويريد مثله مثل الأوزون من القابلية لعدوى. وقد كشفت إحدى الدراسات عن أولئك الذين يقومون بالطهي على مواقد العار قد يكونون أكثر عرضة من غيرهم للإصابة بحمى القش والأعراض المرتبطة بالربو.

مثل تريز الصدر وضيق التنفس. نتيجة لانبعاث ثاني أكسيد النيتروجين. وبالنسبة لأول أكسيد الكربون فهو غاز عديم الرائحة وعديم اللون، ينبعث أساساً من عوادم السيارات وغيرها من أنواع عوادم الاحتراق. وهو يعمل على الانقراض من مستويات الأكسجين بالدم. فيحرم خلايا الجسم منه. وهو خطير على وجه التحديد بالنسبة لأولئك الذين يعانون من أمراض القلب. وعلى الأجنة في بطون أمهاتهم. وكذلك على الأطفال حديثي الولادة.

و بيئة مليئة بمجموعة واسعة من المواد السامة والضارة، ومن بينها الأطعمة والكبماويات الموجودة في الماء والغذاء والهواء والشامبوهات القوية والإيروسولات المعطرة أو المريلة للرائحة وتدخين السجائر وأدخنة العادم والمذيبات العضوية والمبيدات الحشرية. والمواد البلاستيكية والطلاء و لعطور والكولونيات والأدوية و لغاز المستخدم في الطهي والتسخين والقلي في لزيوت ومواد البناء والألياف الصناعية، وبعض أنواع الملابس والألومنيوم والرصاص. الذي يعد أخطر عنصر، وقدرت هيئة الصحة العامة بالولايات المتحدة الأمريكية أن الرصاص "خطر المواد السامة على صحة الأطفال الصغار، وأوصت بالاشتراك مع الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال، بإجراء اختبار على جميع الأطفال دون ست سنوات لاكتشاف وجود رصاص في الدم من عدمه. ونتائج البحوث المنشورة مؤخراً تشير إلى أن التلف الذي يحدثه الرصاص لمخارج الأطفال التي تكون في مرحلة النمو قد يؤدي إلى حدوث هوارق في معدل الذكاء الطبيعي بين الأطفال، حيث يتسبب في خفض معدل الذكاء إلى أدنى حد للذكاء الطبيعي أو نقصه لما دون المعدل الطبيعي. والنتيجة طبقاً لتقرير نشر في مجلة علم الوبائيات Epidemiology يمكن أن تتمثل في مضاعفة عدد الصغار ذوي الاحتياجات التعليمية الخاصة ثلاثة أضعاف العدد الحالي. ولا يزال الطلاء المحتوي على الرصاص المستخدم في المساكن المصدر لأهم للتسمم بالرصاص لدى الأطفال.

يزعم مؤيدو الطب البيئي أن انهيار الجهاز المناعي يبدأ أولى مراحل نموه واحدة خطيرة من العدوى أو الضغط العصبي أو التعرض لكيماويات، وعملياً نجد أن كل شيء تواجهه الحضارة الإنسانية الحديثة يمكن أن يكون سبباً محتملاً للأمراض. مثل الحساسية والتهاب المفاصل والربو الشعبي والحساسية الكيميائية والتهاب

القولون والاكنتاب ونوبات الذعر والأكزما والصدفية الجلدية وضعف الانتباه والإرهاق وحالات النشاط الرائد والسرطان وحلاف ذلك

طريقة التخلص من سموم الجسم Detoxification

تعد طريقة التخلص من السموم في جسم الإنسان أحد أشكال الطب بديل، التي تقوم بطرد السموم من أحسادنا، وبعد الصوم عن بعض الأطعمة إحدى وسائل التخلص من السموم، والفسيل المعوي أو القولوني Colonie irrigation يعد جزءاً حيوياً وجوهرياً من هذا العلاج ويجري عادة عن طريق إدخال أنبوب مطاطي داخل المستقيم ثم دفع الأنبوب لمسافة تصل إلى ٥٠ سم، ويدفع الماء الدافئ بلطف للداحل والحارج أثناء الأنبوب على شكل دفعات صغيرة، وعادة ما يصاحب للماء الدافئ الليمون أو لقهوة.

والطريقة المتبعة لتحليص الجسم من سموم إما بمعادلتها وإما بتحويلها إلى مواد أخرى ومن ثم طرد المخاط الزائد وتخفيف الاحتقان. كما تتضمن العملية أيضاً تغييرات تجرى على الغذاء و أسلوب الحياة بحيث تقلل من معدل دخول السموم جسم الإنسان وتحسن من عملية التخلص منها، وتجنب الكيماويات في الطعام والطعام المصنّع والمكرّر والسكر والكافئين والكحول والتبغ، والعقاقير تساعد على لهبوط بالعبئ السمي إلى أدنى حد ممكن، وشرب مياه بكميات إضافية وزيادة محتوى الألياف في الوجبات عن طريق إضافة المزيد من الفواكه والخضراوات، كذلك خطوات ضمن عملية التخلص من السموم وتجنب الأطعمة الصلبة، وصنمرة الجسم؛ وهو حرك الجسم بليفة جافة لتنشيط الدورة الدموية، والتدليك المنظف يمكن أن تطرد السموم وتغذي الأعضاء الداخلية. وفي حين أن التدليك يطرد حمض اللبن من العضلات، إلا أن حمض اللبن ليس سماً، وإنما هو منتج ثانوي طبيعي يتكون نتيجة للتمرينات، ويخرج من العضلات بشكل طبيعي حتى دون عمل التدليك.

وتحليص الجسم من السموم يفيد في حمايته من الأمراض المحتملة وزيادة طاقته. ويؤمن مؤيدو هذا الأسلوب بأن العديد من العلل الشائعة الحادة منها والمزمنة قد تشفى عن طريق برنامج التطهير والتنقية من السميات، والحقيقة أن المصادر بإدمان المخدرات أو أي مادة أخرى قد استفادوا من برنامج التخلص من السموم.



حتى إذا كان الهدف مجرد التجنب المؤقت للمادة أو المواد المسببة للإدمان وأعراض
الانسحاب أو الحرمان مثل العصبية والعرق الغزير والأرق التي عادة ما تصاحب
توقف الشخص عن تعاطي المادة، مثل السكر، والنيكوتين، والكافيين، والأدوية التي
تصرف دون تذكرة طبية تزول سريعاً باستعمال أسلوب التخلص من السموم.

ويجب عدم استخدام تنظيف القولون أو الصياح لمدة طويلة من قبل الأمهات
الحوامل أو المرضى السكر أو أساس يعانون من أمراض مزمنة كالقلب والكلى
والرئتين.





جرثومة المعدة

Helicobacter pylori

جرثومة المعدة التي تعرف أيضاً باسم بكتيريا المعدة الحلزونية؛ هي بكتريا عصوية لا تصطبغ بصباغ غرام (gram-negative) أليفة الاعتياش في الهواء. توجد على شكل مستعمرات في أنسجة بطانة المعدة خاصة في قعر المعدة. وتمثل خطراً كبيراً على المعدة والإثني عشر. وقد وجد أن جرثومة المعدة تسبب قرحة الاثنا عشر بنسبة ما بين ٧٠ - ٨٠% وقرحة المعدة ما بين ٥٠ - ٧٠%.

تتكاثر جرثومة المعدة في الطبقة المخاطية من بطانة المعدة السبب الأساسي للقرحة، فهي تستطيع أن تعايش مع حمض المعدة عن طريق إفراز أنزيمات خاصة تحميها من الحمض الموجود في المعدة؛ حيث تفرز هذه البكتريا مادة اليوريا التي تؤدي بدورها إلى تهتك الغشاء المخاطي المبطن لجدار المعدة والإثني عشر، وتمنعه من القيام بعمله الوقائي ضد خميرة الببسين وحامض الهيدروكلوريك، فتصبح جدار المعدة والإثني عشر أكثر عرضة للإصابة بالقرحة. وجرثومة المعدة لا تتأثر بالوسط الحمضي في المعدة، الذي يقتل أغلب أنواع البكتريا. والسبب في ذلك أن جرثومة المعدة تفرز مادة اليوريا التي تتكسر إلى مادة الأمونيا وبيكربونات، وهي مواد قلوية قوية تؤدي إلى إحالتها بوسط قلوي يعادل الوسط الحامضي للمعدة فلا تتأثر به.

اكتشفت جرثومة المعدة عام ١٩٨٣م بواسطة طبيبين أستراليين بعد أن سجلوا ميكروباً حلزونياً بالغشاء المخاطي لمريض مصاب بالتهاب المعدة المزمن، وهذه البكتريا بطيئة النمو سريعة الحركة لوجود أسواط. وتنتج الأنزيمات التي تؤدي في النهاية إلى ظهور أعراض المرض، ويذكر أن العالمين الأستراليين المذكورين أنقأ حصولا على جائزة نوبل للطب لعام ٢٠٠٥م تقديراً لجهودهما في اكتشاف هذه الجرثومة.

هناك جدل يدور حاليًا حول احتمال وجود علاقة بين هذه الجرثومة وسرطان المعدة، ويبدو أن الأمور سسير مع الاتجاه القائل بضرورة وجود علاقة بين الاثنين، حتى إن منظمة لصحة العالمية صنفت هذه الجراثيم مع العوامل التي قد تؤدي إلى الإصابة بالسرطان.

ويعتقد الكثيرون أن ثمة عوامل عديدة تتحكم في تحديد ما إذا كنت لإصابة بالجرثومة ستؤدي للأورام، مثل سلالات الجراثيم المختلفة؛ إذ يعتقد البعض أن هناك سلالات تؤدي للقرحة، وأخرى تؤدي إلى السرطان، ومنها عوامل بيئية وعوامل فردية. ونعل في ذلك ما يفسر أسباب انتشار الإصابة بسرطان المعدة في اليابان مثلاً، بينما تندر في بلادنا. علماً بأن الإصابة بتلك الجرثومة واحدة في كلا البلدين. وعليه فإن من الحكمة أن تؤخذ الأمور على محمل الجد، وأن يتم القضاء على تلك الجرثومة حتى لا تقع في مجال الخطأ.

هل جرثومة المعدة منتشرة في العالم، أم أن انتشارها محصور في مناطق أو بلدان معينة من العالم؟

جرثومة المعدة منتشرة في جميع أرجاء لعالم، ويحملها نحو نصف سكان العالم، وقد نبش للفريق البحثي برئاسة الدكتور توماس بورين من جامعة أويوما في السويد، أن هذه الجرثومة قد طورت لنفسها طريقه فريدة للاتصاق بجدار المعدة، فعندما تنتقل عدوى تلك الجراثيم إلى المعدة لأول مرة تصبح المعدة ملتهبة، ويظهر فيها نوع خاص من السكر يعرف باسم سكس. يعمل عادة كإشارة لاجتذاب الخلايا المناعية ويشرح د. بورين بقوله، إن الهدف هو إطلاق إشارة تفيد بأن ثمة جزءاً من الجسم يحتاج إلى مساعدة، وأنه يستحسن الآن إرسال المريد من كريات الدم البيضاء لتقديم تلك المساعدة الهامة، ويضيف، سوء الحظ أن جرثومة المعدة تمتلك قدرة هائلة على التكيف، وقد طورت أدواتها لاستعمال السكر الجديد الطاهر لغرض أفضل، هو الالتصاق بخلايا المعدة. وعند ما يحدث هذا الالتصاق فإنه يؤدي إلى حدوث التهاب أقوى والإصابة بقرحة المعدة.

أسباب الإصابة بجرثومة المعدة،

جرثومة المعدة موجودة داخل الجسم. ويحملها نصف سكان العالم. وتظهر فجأة عند كثير من الناس، ولا يوجد سبب آخر للمدوى .

ماهي أعراض جرثومة المعدة؟

أعراض الإصابة بجرثومة المعدة هو حرقان أو ألم بالمعدة، يبدأ عادة بعد ٤٥ دقيقة بعد الطعام أو بالليل، ويختفي لألم بتناول الطعام أو بالقىء، وهذا الألم يتراوح من ألم خفيف إلى ألم شديد، وقد يتسبب في استيقاظ المريض من النوم في منتصف الليل، وهناك آلام أخرى مثل الصداع وارتفاع في درجة الحرارة، وربما حمض واحساس بالاختناق والحكة وآلام بأسفل الظهر، وبصاحب ذلك إسهال شديد ونقصان في الوزن.

ماهي وسائل الكشف المعروفة لتشخيص جرثومة المعدة؟

يجب على مريض جرثومة المعدة المتابعة الإكلينيكية، والتأكد مع لطبيب المعالج، والكشف عن الجرثومة في المعدة بالطرق الآتية حسب المتوفر لدى المستشفى، وهي:

١- اختبار التنفس Urea Breath Test يتميز هذا الاختبار بالدقة الشديدة وسهولة إجرائه، حيث يُعطى المريض كسوله تحتوي على كربون + Urea وبعد عشر دقائق يقوم المريض بالتنفس في كيس خاص لمدة ٢ دقائق، وفي حال وجود الجرثومة في المعدة تعرج الجرثومة إنزيماً معيناً يقوم بتكسير الكربون واليوريا فيعطي أمونيا + ثاني أكسيد الكربون، الذي يحتوي على الكربون المشع، والذي يتم قياسه للتأكد من وجود الجرثومة، وأنها في حال نشطة. ويلزم هذا الاختبار أن يكون المريض صائماً لمدة ٤ ساعات، ولا بد من عمل هذا الاختبار مرة ثانية بعد أربعة إلى ستة أسابيع من انتهاء العلاج.

٢- اختبار الدم: يعد هذا الاختبار هو الأكثر انتشاراً، ولكن يعيبه أنه لا يعطي تشخيصاً أكيداً لوجود الجرثومة. حيث يتم اختبار المريض للبحث عن وجود الأجسام المضادة للجرثومة. ولكن وجود هذه الأجسام لا يعني أن الجرثومة

نشطة، بل يعنى تعرض المريض للإصابة بالحرثومة سابقاً أو حالياً ولا يحدد بالوسط نشاط الحرثومة وإذا كانت موحودة حالياً أم لا.

٣- اختبار البراز ويتم البحث عن لحرثومة في اختبار خاص يتم عن طريق فحص البراز، وإيجابية البراز تعني أن الشخص مصاب بالحرثومة، ويتم معرفة ذلك عن طريق المجهر.

٤- الاختبار بواسطة المنظار: يتم أخذ عينة من المعدة وفحصها للبحث عن جرثومة المعدة. ولكن تكمن المشكلة هنا في تخوف العديد من المرضى من ذلك الفحص، والذين يفضلون الطرق الأسط للكشف عن لحرثومة

علاج جرثومة المعدة بالأدوية المشيدة والأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية،

تعالج جرثومة المعدة بالأدوية الكيمائية المشيدة وكذلك الأدوية العشبية:

ولاً: الأدوية المشيدة والمضادات الحيوية:

منذ مدة طويلة كان هناك إجماع لدى العديد من العلماء على أن أسلوب العلاج التقليدي الأمثل هو مزيج من دواء الدينول (من أملاح البزموت) مع لأموكسيسيلين والفلاجيل، بحيث يعطى لمدة ١٤ يوماً، يتلو ذلك تناول الدينول بمفرده لمدة ١٥ يوماً وقد أدى هذا النظام العلاجي إلى القضاء على الحرثومة المعدية بنسبة ٨٠٪ وهي نسبة جيدة، إلا أنها أدنى من المطلوب كما أن الآثار الجانبية وضعفوة تناول الدينول حدث كثيراً من التوسع في استعمالها، حتى بعد أن طور نظام العلاج إلى عدة أنطعة أخرى منها الدينول مع التتراسيكلين ولعلاجيل، الذي حقق نجاحاً أعلى نسبياً من النظام الأول، وراد من نسبة الشفاء إلى حدود ٨٧٪ تقريباً، وقد تحمله كثير من المرضى، ولكن على حساب حدوث أعراض جانبية متعددة. ويستخدم الدينول أيضاً الآن مع دوائي التتراسيكلين والكلاسيد، حيث تصل نسبة الشفاء إلى ٩٠٪.

لعل أحدث علاج في هذا المجال هو استخدام الدينول مع الراكيتدين (أحد مثبطات الهستامين H) والمعروف باسم رنتاك كمركب واحد، أطلق عليه اسم بايلوريد ويستخدم مع مصادين حيويين في الوقت نفسه مما يرفع نسبة الشفاء إلى



حدود ٧٩٥٪، ويعد الأومبيرازول، وهو دواء يؤدي إلى تثبيط إفراز الحمض من المعدة من أثناء توقيف المصحة، التي نمرز الحمض إلى التجويف المعدي، ووجد أن استخدام هذا الدواء مع المضاد الحيوي الأموكسيسيلين يعطي فائدة معقولة، واستخدام هذا النظام بات من أكثر الأدوية استخداماً سهولة تناولها ولندرة الآثار الجانبية، ولكن سرعان ما تبين من التقارير الأولية أن هذا المريح مخيب للآمال، وأنه يؤدي للشفاء بعد أقص ٥٥٪، وكذلك بدأ الأطباء في لإحجام عن صرفه.

لكن الفاعلية الواضحة لدواء الأومبيرازول قد شجعت على استعدادات نظمه علاجية أخرى. حيث استخدم الأومبيرازول مع دواء الكلاسيك أولاً، وكان أفضل من الأومبيرازول مع الأموكسيسيلين والكلاسيك في وقت واحد، حيث حقق نسبة شفاء ممتازة تصل إلى ٩٥٪ واستخدم الأومبيرازول كذلك مع أدوية الكلاسيك والملاجيل أو التينيدازول، الذي أعطى نسبة شفاء وصلب إلى ٩٥٪ لدى الأوروبيين، لكن كانت هذه النسب أقل بكثير في بلادنا نظراً لمناعة الجسم ضد الملاجيل، التي اكتسبت من جراء الاستخدام العشوائي لهذا الدواء في معالجة حالات الإسهال.

ثانياً: الأدوية العشبية والمشتقات الحيوانية

ثبت كثير من البيانات، حليبه فاعلية وتميزه ضد جرثومة المعدة، ومن أهمها ما يأتي:

١- الثوم (Garlic): يعد الثوم من الأعشاب القاتلة للبكتريا والفيروسات، وتحتوي أنصاف الثوم على زيت طيار (الرائحة، اليناز، اليسين) وكذلك يحتوي على سكوردينينات وسيلينيوم وفيتامين أ، ب، C، هـ، ويعمل مصاداً حيوياً، وحافضاً لضغط الدم، ومضاداً لداء السكري، وطارداً للبلغم، ويقلل تحلل الدم، وطارداً للديدان، ويزيد التعرق. والثوم مصاد حيوي، جيد حيث أجريت أبحاث عليه في ألمانيا واليابان والولايات المتحدة الأمريكية. يعد الثوم من الأدوية العشبية الواعدة بالقضاء على جرثومة المعدة وطريقة الاستعمال هي أخذ ٦ فصوص يومياً موزعة على الوجبات الثلاث أو استخدام المستحضرات العديدة المقتنة التي تباع في الصيدليات لعلاج جرثومة المعدة.

٢- المصطكى Mastic



المصطكى هو إفراز راتنجي تفرزه جذور شجرة *Pistacia lentiscus* ويوجد على هيئة دموع بيضاء صغيرة ذات لمعة خاصة. يحتوي المصطكى على راتنج، الذي يتكون من الفاوييتا راتنجيات المصطكى وزيت طيار، يضم الفابايفين بشكل رئيس وحمض العفص وحمض المستك والبيبينات مظهره قوية. استخدم المصريون القدامى

المصطكى في عمليات تحنيط الموتى. يستخدم كطارد للبلغم والسعال ولعلاج للإسهال ويستخدم حشوة للأسنان المسوسة. وفي دراسات الحديثة التي نشرت في مجلة فانتوتيرابيا عام ١٩٩٥م، وكذلك في مجلة العلوم الصيدلانية عام ١٩٩٦م لتي تفيد أن المصطكى أعطى نتائج متميزة لعلاج مرضى المعدة والاثنا عشر، ويقال: إن لديه القدرة على قتل جرثومة المعدة.

٣- لعرقسوس Licorice



العرقسوس عبارة عن جذور لنبات معمر من الفصيلة البقولية. يحتوي العرقسوس على صابونينات ثلاثية التربين، وهي عبارة عن غليسريدين تصل نسبته إلى ٦٪، كما يحتوي على أيروفلافونات وهي ليكيريتين وأيزوليكيريتين وفورمونونينيتين. كما يحتوي على متعددات السكايروستيرولات

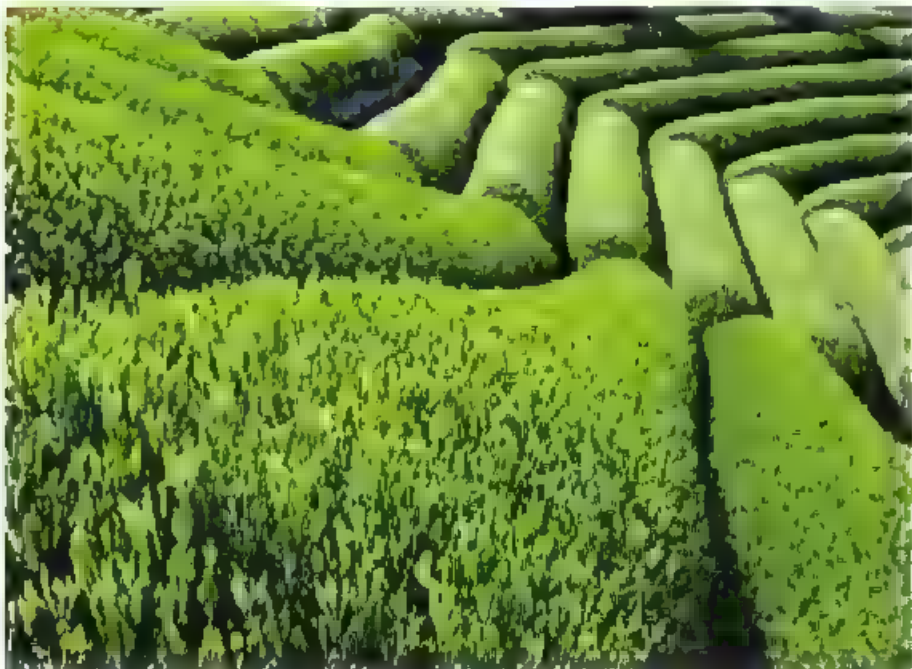
وومارينات واسباراجين. يستخدم العرقسوس مضاداً للالتهابات، ومقشعاً للبلغم ومسهلاً معتدلاً، وقد بينت الأبحاث أن الغليسيريدين عندما يتفكك في الأمعاء يكون له مفعول مصاد للالتهاب ومضاد للروماتزم. شبيه بمفعول الهيدروكورتيزون وغيره من الهرمونات الكورتيكورتيكوستيرونية. فهو يثبث إنتاج الغدد لكظرية للهرمونات، ويخفض



تتمليك السترويدات في الكبد والكلى. يقوم العرقسوس على خفض إفرازات المعدة، لكنه ينتج مخاطاً كثيفاً وقائياً لبطانة المعدة مما يجعله علاجاً قاعداً في حالات التهاب المعدة، والأيروفلاهنات الموحودة في عرقسوس مولدة للأستروجين، وقد بينت الدراسات في اليابان عام ١٩٨٥م، على أن الفليسريزين فاعل في علاج التهاب الكبد المزمن وتشمع الكبد، كما وجد أنه يثبط حرثومة المعدة. وقد نشرت هذه لدراسة في مجلة العلوم الصيدلية المصرية عام ١٩٩٣م، يؤخذ عرقسوس بمعدل ملعقة صغيرة تضاف إلى نصف كوب ماء شرب وتمزج جيداً ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم إحداها على الريق والأخيرة عند النوم مع ملاحظة عدم استعداده من قبل الأشخاص الذين يعانون من ضغط الدم المرتفع.

١- الشاي الصيني Chinese tea:

يحتوى الشاي لصيني على B, gallocatechin gallate وكذلك Ep.catechin وقد وجد أن هذين المركبين اللذين أحري عليهما دراسات مخبرية في الصين تثبط نمو وتكاثر حرثومة المعدة، والطريقة أن يشرب كأس من الشاي الصيني بمعدل أربع مرات في اليوم.



٥- العسل Honey

لقد ذكر العسل في القرآن الكريم، ونصح رسول الله صلى الله عليه وسلم بالتدليوي بالعسل، وفي ضوء ذلك هام باحثون بدراسة تأثير لعسل على جرثومة المعدة. وقد وجد أن إعطاء محلول من العسل بتركيز ٢٠٪ مع الماء قد يثبط جرثومة المعدة في أطباق المختبر، وعلى الرغم من أن لعسل حامضي إلا أنه يعالج الحموضة لوجود العناصر المعدنية فيه التي تذوب في الماء، وتعطي شحنة قلوية عالية تنقل من درجة هذه الحموضة. وحيث إن أحماض العسل التي يرجع إليها حموضته تحترق بسرعة عالية أثناء عملية التمثيل الغذائي، فإن العسل مازعم من حموضته فإنه يعد عداء قلوياً. يؤخذ العسل مجعماً بالماء بنسبة ١:١ قبل وجبتي المطور والعداء بنحو نصف ساعة إلى ساعتين، أو بعد وجبة العشاء بثلاث ساعات. وقد وجد في دراسة علمية عام ١٩٩٤م، أن للعسل تأثيراً مضاداً لجرثومة المعدة. من مصاعفات جرثومة المعدة إن لم تعالج ثقب المعدة أو الاثناعشر، وتسبب نريماً داخياً.

تعليمات يجب اتباعها:

- ١- ابتعد عن التدخين وشرب الخمر.
- ٢ لا تستخدم مضادات الالتهاب غير استرويدية بشكل مطول ومتكرر، إلا تحت إشراف الطبيب.
- ٣- قلل من شرب الشاي والقهوة والكافا.
- ٤- عند الشعور بأي عرض من الأعراض السابق ذكرها عليك بالذهاب لإجراء تحليل لجرثومة المعدة.
- ٥- استخدم العلاج بدقة متناهية ولا تترك العلاج مهما كان السبب.





حب الشباب الوردي

Rosacea

حب الشباب الوردي الذي يعرف أيضاً بالعد الوردي: هو اضطراب مزمن يحصل في الجلد، ويصيب بعض الأماكن من الجلد مثل الخدين والجبهة والأنف. يظهر ويختفي ولكنه قد يصعب مستديماً، وعادة ما يتورم لسيج الجلدي، ويصبح عليظاً وأحياناً يكون مؤلماً وحساساً عند لمسه. يتشابه حب الشباب الوردي مع حب الشباب العادي Acne إلا أن حب الشباب الوردي يكون مزمناً في أغلب الأحوال كما أن الرؤوس السوداء والبيضاء التي توجد في حب الشباب العادي لا توجد في حب الشباب الوردي. كما أنه يبدأ في منتصف العمر تقريباً، بينما حب الشباب العادي يبدأ غالباً في سن المراهقة. ومرض حب الشباب الوردي منتشر، وتقول الإحصاءات لأمريكية. إن واحداً من كل عشرين مصاب بهذا المرض. يبدأ حب الشباب الوردي باحتقان متكرر في الوجه، وبالأخص الخدود والأنف ويكون هذا الاحتقان ناشئاً من انتفاخ الأوعية الدموية تحت لجلد. هذا الانتفاخ الأحمر يمكن أن يكون علامة لإثارة الانتباه.

أسباب حب الشباب الوردي غير معروفة حتى الآن، ولكن هناك عوامل عرف أنها تفاقم الحالة، ومن أهمها تناول السوائل الساخنة أو الأطعمة الحارة المتبلة، والتعرض كثير ل ضوء الشمس، وتناول المشروبات الكحولية واستخدام المكياج. وكذلك منتجات العناية بجمال الجلد، وبالأخص التي تحتوي على كحول. كما وجد أن نقص الفيتامينات والأمراض المعدية والضغط لعصبية عوامل مساعدة.

إن حب الشباب الوردي أكثر انتشاراً في النساء النيص بين سن الثلاثين والخمسين، وعندما يحدث في الرجال فإنه يكون أكثر حدة ويكون أنه المصاب أحمر ومتصغماً، يقل مرض حب الشباب الوردي بين الأشخاص ذوي البشرة الداكنة.

ويتشتر كثيراً بين الأشخاص ذوي البشرة الفاتحة. يؤثر حب الشباب الوردي على الجلد في أجزاء أخرى من الجسم بالإضافة إلى الوجه. لا يعد مرض حب الشباب الوردي مرضاً خطيراً، إلا أنه من الناحية الجمالية يثير القلق، وبلا عناية صحية فإنه قد يتطور إلى حالة مشوهة.

أعراض حب الشباب الوردي: يسبب حرقاناً مستديماً وحكة وشعوراً بوجود رمل في العينين والتهاباً وتورماً في الجمون وفي لحالات الشديدة يمكن أن يضعف البصر. كما أن البعض من المصابين يعانون من الصداع النصفي.

علاج حب الشباب الوردي:

ينقسم علاج حب الشباب الوردي إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالأدوية المشيدة، وأهمها الالبي

يقوم الأطباء بوصف مضادات حيوية تؤخذ عن طريق الفم أو موضعية، وعادة ما يوصف التتراسيكلين، ليبقى الالتهاب تحت السيطرة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية التي يمكن استخدامها في علاج حب الشباب الوردي هي:



١- زيت زهرة الربيع Cawslip oil:

نبات زهرة الربيع عبارة عن نبات صغير جداً، معمر يصل ارتفاعه إلى ١٥سم، ذو وردة قاعدية من الأوراق المستطيلة قليلاً، وتحمل سوقها عنقيد من الأزهار الجرسية الشكل ذات لون أصفر زاهٍ جميل. تعرف علمياً باسم Primula veris والجزء المستخدم منها لأزهار والأوراق والجذور. والزيت. تحتوي زهرة الربيع على صابونينات ثلاثية التربين



وفلافونيات وفينولات وحمض المعصر وقليل من الريت الطيار. يستعمل زهرة الربيع ضد اضطرابات الجلد؛ حيث يحنوي على حمص لينوليك الضروري للجلد. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- الصبر Aloe:

سبق الحديث عن الصبر في كثير من الأمراض السابقة ومن مميزات الصبر أن عصارتها المائية تستعمل لكثير من الأمراض الجلدية ومنها حب الشباب لوردي. تستخدم العصارة لأوراق الصبار المملطة دهاناً هناك بعض الأشخاص لديهم حساسية لدى الصبر. فإذا حدث أي احمرار أو حساسية فوقف الاستعمال.

٢- بذور لسان الثور Borage seeds:

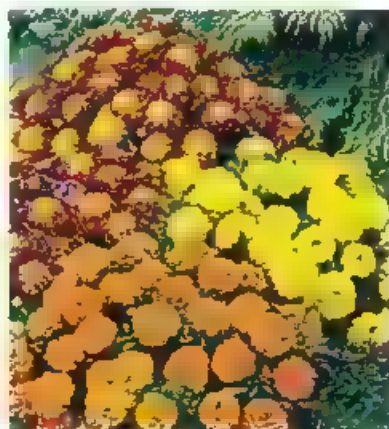
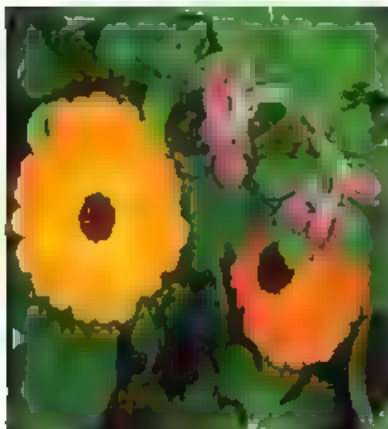
تحدثنا عن لسان الثور الذي يحتوي على فنويدات البايروليزيدين، التي تسبب تلف الكبد إذا استخدمت على شكل مادة مقصولة بقيه، والبذور غير سامة ولها دور كبير في الحد من انتشار حب الشباب الوردي. يؤخذ حسب التعليمات المدونة

على عبوة المستحضر أو يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق البذور، وتغلى مع ملء كوب ماء لمدة ٥ دقائق، ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.



٤- حشيشة الملاك Angelica:

سبق الحديث عن هذه العشبة في عدد من الأمراض السابقة. وحشيشة ملاك تستعمل للأمراض الجلدية. ومنها حب الشباب الوردي. يوجد عدة مستحضرات منها متوفرة في الصيدليات وفي مجال الأغذية الصحية. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٥- الأذريون Marigold:

سبق الحديث عن الأذريون في المجلد الأول والمجلد الحالي من موسوعة جابر لطب الأعشاب في أمراض مختلفة. الأذريون يستخدم في علاج الأمراض الجلدية، حيث يعذي الجلد ويساعد في شفاء. يوجد مستحضر ممتن يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، أو يمكن استخدام ماء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار وغليها لمدة ٥ دقائق، مع ماء كوب ماء ثم تبرد وتصفى وتشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

ثالثاً: المكملات الغذائية

- ١- فيتامين أ ضروري لبناء أنسجة حديدية يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠٠ وحدة دولية يومياً لمدة ٣ أشهر. ثم تخفض الجرعة إلى ١٥٠٠٠ وحدة دولية يوميًا، وإذا كانت المرأة حاملاً فلا تتعدى ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً



٢- السيلينيوم: يساعد كثيراً على مرونة الأنسجة، وهو من المضادات الحيوية القوية للأكسدة. يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.

٣- ل- سيستين: يحتوي هذا الحمض الأميني على عنصر الكبريت الذي يعد ضرورياً لصحة الجلد. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية مع الماء أو العصير وليس مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج من أجل امتصاص أفضل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تحف الدهون المشبعة وكل المنتجات الحيوانية، حيث إن الدهون المشبعة تسبب الالتهابات وكذلك تجنب منتجات الألبان والكافئين والحبس والشيكولاتة والسمك والسكر والملح والأطعمة الحارة.

٢- لا تتناول المشروبات الساخنة دع الطعام يبرد إلى درجة حرارة الغرفة قبل أن تتناوله.

٣- تجنب استخدام مرهم السترويد الموضعية، حيث أنها تزيد حالته سوءاً.

٤- في الحالات الشديدة يمكن استخدام الليزر أو جهاز كهربائي لإزالة النسيج الزائد.





سرطان البروستاتا Prostate Cancer

قبل لحديث عن سرطان البروستاتا لابد لنا أن نعرف البروستاتا، هي عبارة عن غدة تعرف بعدة البروستاتا. وهي عصبية الجهاز التناسلي عند الذكور فقط، تقرر سائلاً كثيفاً يميل إلى اللون الأبيض. يساعد على نقل الحيوانات المنوية. ولكل ذكور دوات الثدي شكل من أشكال غدة البروستاتا، وتقع لدى الرجال تحت المثانة البولية تماماً وفباله المستقيم مباشرة. وترن نحو ٣٠ جراماً، وهي في حجم حبة الكستناء تقريباً. وتتكون من نسيج عضلي وغدي وسطح ليفي خشن، وهي كتلة لحمية عضلية عدية مطاطة، تدور كحلقة حول قناة البول عند اتصالها بالمثانة، وسطحها عند نصخمها أن تضغط على قناة البول وتحتنقها، فتمنع البول من الخروج فلا يستطيع صاحبه أن يتبول.

عمل البروستاتا: تقوم الخصيتان بإنتاج النطف، وتنتقل عبر أنبويتين إلى البروستاتا، وهناك تتصل الأنبويتان بالإحليل، وهي القناة التي يمر بها البول حتى يخرج من الجسم، ويحتل السائل الذي تنتجه أو تفرزه البروستاتا مع النطف. وهذا السائل يعدي النطف، ويساعد على نقله من الجسم عبر الإحليل.

يمثل سرطان البروستاتا السبب الثاني لوفاة في الرجال، ويعرف عادة بمرص الشيخوخة، وقلمما يتعرض الرجال في سن الثلاثينيات و الأربعينيات من لعمر للإصابة بسرطان البروستاتا، ولكن معدل حدوثه يزيد باضطراد بعد سن الخامسة والخمسين تقريباً. وقد وُجد أن نحو ٨٠٪ من جميع حالات سرطان البروستاتا تحدث في الرجال فوق سن الخامسة والستين. وفي سن الثمانين تكون نسبة ٨٠٪ من جميع الرجال قد أصيبوا بدرجة ما من سرطان البروستاتا.



وتقول إحصاءات الجمعية الأمريكية للسرطان إن أكثر من ٢٤٤٠٠٠ حالة جديدة سرطان البروستاتا تم تشخيصها عام ١٩٩٥م، وفي العام نفسه مات نحو ٤٠٤٠٠ بسبب السرطان. والأطفال الذين يولدون اليوم لديهم فرصة نسبة ١٣٪ لبوفاة من المرض. يعتقد كثير من العلماء وباحثين أن الرجال سوف يصابون سرطان البروستاتا إذا عاشوا مدة طويلة.

وسرطان البروستاتا سرطان بطيء النمو في معظم الحالات، وينشأ معظم سرطان البروستاتا من الجزء الخلفي لغدة البروستاتا، أما الباقي فنشأ بالقرب من مجرى البول. ويتضاعف سرطان البروستاتا في الحجم كل ست سنوات في المتوسط، وذلك بالمقارنة بسرطان الثدي الذي يتضاعف حجمه كل ثلاث سنوات تقريباً.

وأعراض سرطان البروستاتا هي ألم أو حرقان أثناء التبول ونقص في حجم البول، والتبول المتكرر، وقلة اندفاع البول ووجود دم في البول، وعدم الارتياح لأسفل الظهر أو في الحوض أو فوق العانة. والمرضى غالباً لا يسبب أي أعراض على الإطلاق إلا إذا وصل مرحلة متقدمة أو انتشر بعيداً عن البروستاتا. وأحياناً تكون الأعراض المذكورة ليست بسبب السرطان بل بسبب الورم الحميد أو لالتهابات في البروستاتا. وعليه فإن التقييم والتشخيص للمرضى مهم جداً.

ويريد معدل حدوث سرطان البروستاتا بزيادة نسبة الكبار في السن، فمتدجيل واحد كان العمر المتوقع للرجال البيض في لولايات المتحدة الأمريكية نحو ٦٥ سنة، أما اليوم فبكاد يقارب الثمانين سنة ومع ذلك فإن معدل لزيادة في الإصابة بسرطان البروستاتا في ارتفاع مستمر بين الرجال، حتى في أولئك الأقل من سن الخمسين، وهذا مهم جداً حيث إنه كلما قل عمر الرجل عند تشخيص سرطان المثانة زادت خطورة المرض. وزيادة معدل الإصابة بسرطان البروستاتا بين لرجال الأقل سناً يشير إلى الغذاء، والتعرض للسموم البيئية قد يتسبب أيضاً في حدوث المرض.

لقد قيل: إن الرجال الأمريكيين من أصل أفريقي لديهم أعلى معدل للإصابة بسرطان البروستاتا، بينما الأمريكيون من أصل آسيوي لديهم أقل معدل. و لرجال الدين لديهم سيرة عائلية للإصابة بسرطان البروستاتا معرضون أكثر للإصابة بالمرض. كما وجد أن نسبة حدوث المرض في الرجال المتزوجين أعلى من غير المتزوجين.

وأن النسبة أعلى في الرجال الذين سبق أن تعرضوا لالتهابات البروستاتا المتكررة أو الأمراض التناسلية الأخرى أو الذين يتعاملون هورمون التيسوستيرون. كما وجد الباحثون وجود علاقة بين تناول الأغذية الغنية بالدهون وسرطان البروستاتا وهذا قد يكون نتيجة للاستهلاك الزائد من الدهون الذي وجد أنه يؤدي إلى ارتفاع نسبة التيسوستيرون الذي ينشط نمو البروستاتا. بما فيها الخلايا السرطانية الموجودة بها. كما وجد أن التعرض للكيميائيات المسببة للسرطان يريد هو الآخر من خطر الإصابة بالمرض. ويعتقد الباحثون أن قطع القناة الدافقة في الرجال يزيد فرصة الإصابة بسرطان البروستاتا.

يقول العلماء إنه لا توجد طريقة معروفة لمنع حدوث سرطان البروستاتا. ولكن بالتأكد أن التشخيص المبكر يلعب دوراً كبيراً في السيطرة على السرطان قبل أن ينتشر إلى أماكن أخرى في الجسم. والفحص الدقيق للمستقيم يعد الأسط والأقل تكلفة للوصول إلى تشخيص سرطان البروستاتا ويوصي الأطباء وجمعيات السرطان بإجراء الفحص السنوي لكل الرجال عند بداية سن الأربعين، أو حتى سن خمسين. كما يقترح المعهد الأمريكي لأمراض الجهاز البولي. وبعد اختبار الدم من أفضل الطرق لتشخيص سرطان البروستاتا. حيث يكشف ارتفاع مستوى مادة سمي (PSA Prostate Specific Antigen) وماده PSA تعد من أفضل علامات السرطان النامية لتشخيص وتقويم فاعلية العلاج لسرطان البروستاتا. واختبار PSA بين رقم صفر ورقم ٤ يعد في حدود النطاق الطبيعي. واختبار PSA أعلى من الرقم ١٠ يشير إلى وجود السرطان إذا لم يتم إثبات غير ذلك. والنتائج المرتفعة لاختبار PSA قد يحدث مع بعض الحالات غير سرطان البروستاتا مثل الورم الحميد أو التهاب البروستاتا. أو مع بعض الأنشطة العادية كركوب الدراجة أو حتى فحص المستقيم نفسه. وإذا كانت نتيجة اختبار PSA للرجل مرتفعة فيجب أن يعاد بين فترة وأخرى. حيث إنه قد يظهر نتائج إيجابية أو سلبية كاذبة في ١٠-٢٠% من الحالات.

إن إعادة الاختبار كل سنة يساعد الطبيب على تحليل النتائج. ففي لرجال الأصحاء يبقى مستوى PSA ثابتاً تقريباً ويرتفع فقط تدريجياً سنة بعد سنة. بينما في حالات السرطان يرتفع المستوى بشكل مفاجئ.



يتم عادة تتبع الحالات غير لطبيعية بالتصوير بالموجات فوق الصوتية في فحص المستقيم واختبار PSA وبعض الاختبارات التشخيصية الأخرى مثل التصوير بالأشعة المقطعية عن طريق الكمبيوتر CT ومسح العظام والتصوير بالرنين المغناطيسي MR. لقد تكون ضرورية، ولكنها في الوقت نفسه مكلفة.

وأخيراً إذا أشارت نتائج جميع الاختبارات إلى وجود سرطان فيجب عمل تشخيص للأنسجة لتأكيد النتائج. وهذا يمكن عمله فقط عن طريق لمحفص المجهرى لعينة الإبرة. ويحصل عمل ذلك تحت سيطرة الموجات فوق الصوتية. وأخذ العينات المتكررة قد يكون ضرورياً في بعض الحالات. وهذه الإجراءات القاسية قد تسبب نفسها في حدوث مصاعفات مثل النزيف واحتباس البول والعنة وتسمم الدم.

علاج سرطان البروستاتا

إذا تم تشخيص المرض مبكراً فإن علاج سرطان البروستاتا يكون عادة ناجحاً. ولكن إذا انتشر السرطان بعيداً عن البروستاتا فمن الصعب علاج الحالة. ولسوء الحظ فإن سرطان البروستاتا قد يصعب تشخيصه في مراحله المبكرة. وكثير من الحالات تم تشخيصها فقط بعد انتشار السرطان بعيداً عن البروستاتا. وبمجرد انتشار السرطان خارج قشرة البروستاتا. فإن معدل الحياة لخمس سنوات قادمة نحو ٤٠٪ وإذا انتشر المرض للغدة الليمفاوية أو للعظام أو للأعضاء الأخرى فإن فرص الحياة تنخفض إلى ٣٠٪.

تتضمن العلاجات الجراحية أحياناً مثل تجميد الخلايا السرطانية وجراحات الليزر في علاج سرطان البروستاتا.

إذا وصل السرطان إلى قشرة البروستاتا، فإن العلاج الأمثل يكون ببعض أنواع العلاج الإشعاعي. ومعدلات الحياة لعشر سنوات بين ٥٠ - ٦٠٪. ويسبب لعلاج الاشعاعي حدوث العنة في ٥٠٪. وقد يؤثر سلباً على المثانة والمستقيم إذا كان المرض موجوداً فقط في البروستاتا. وكان المريض سليماً تحت سن السبعين. فإن لعلاج الموصى به هو استئصال البروستاتا. ونحو ٥٠٪ من الرجال الذين تم استئصال البروستاتا لهم يعانون من العنة حتى مع استعمال طريقة جديدة لمنع إصابة

الأعصاب. ويحدث كذلك سلس البول بشكل ملحوظ في نسبة تصل إلى ٢٥٪ من الحالات. والعلاج المفضل لحالات السرطان المسكرة يكون بالتدعيم الغذائي وتغيير نظام الحياة والانتظار مع المراقبة.

إذا انتشر السرطان خارج البروستاتا فإن العلاج يهدف إلى محاولة تثبيط إنتاج هرمون التستوستيرون، الذي يغذي البروستاتا. ويمكن عمل ذلك بالاستئصال الجراحي للبروستاتا، أو تثبيط تكون وعمل الهرمونات.

وبالنسبة للأمر الثاني فإنه يمكن استخدام دواء الجوزوبرلين المعروف باسم Zoladex أو لوبرون عن طريق الحقن كل شهر، وبالإضافة إلى ذلك يمكن إعطاء دواء فلوتاميد (Eulexin) عن طريق الفم.

وهذه العوامل معنمة تقلل تكوين هرمون التستوستيرون واستهلاكه بواسطة الجسم. وكل من استئصال الخصية والتثبيط لهرموني يؤديان إلى الإصابة بالعنة في نحو ١٠٠٪ من الحالات.

استعمل الأسنروجين بكفاية جيدة في علاج سرطان البروستاتا طوال ٦٠٪ ومع ذلك فقد يسبب نمو الثدي وبعض التأثيرات الأنثوية الأخرى. وكذلك بعض المضاعفات في القلب.

لقد استعمل دكتور هانز نيدر، وهو أخصائي ألماني في علاج السرطان الكارنيفورا Carnivora وهو مشتمل نباتي ينمو في أمريكا الجنوبية لعلاج سرطان البروستاتا. ويستخدم الكربن الطازج وعصير الحرر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج السرطان.

العلاج بالأدوية العشبية:

يوجد عدد كبير من الأعشاب يمكن استخدامها في علاج سرطان البروستاتا أو الحد والحماية منه، وأهمها ما يأتي:

١- الكركم Turmeric:

يعرف الكركم بالورص والهرد، وعلمياً باسم Curcuma longa. والجزء المستخدم من النبات هي جذاميره الموحودة على هيئة قطع صغيرة تحتوي على زيت



طيار. ويتكون هذا الزيت كيتونات سيسكوتربينية، ويحتوي على كلور كومنيويدر، ومن أهم مركبات هذه المجموعة كور كومين الذي فصل بشكل تحاري، وهو المسؤول عن التأثيرات الدوائية للكركم. يستخدم الكركم على نطاق واسع في صناعة الغذاء، لقد أثبتت دراسات أن للكركم تأثيراً على الخلايا السرطانية، وربما يكون علاجاً ناجعاً في إيقاف خطر حدوث الصمراء. يؤخذ من مسحوق الكركم ملء ملعقة صغيرة توضع على نصف كوب ماء شرب، ويهرج جيداً ويشرب بمعدل مرتين صباحاً ومساءً. كما يوجد منه مستحضر مقش يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولة ٣ مرات في اليوم.

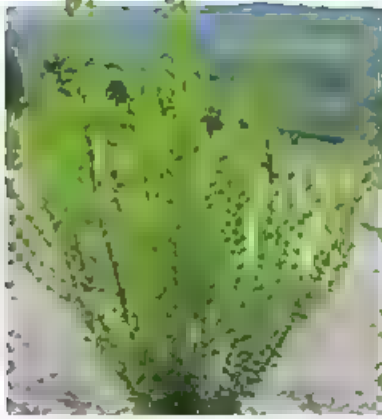
٢- النضر البلفسجي Red Clover:

ويعرف بنقل المروج وعلمياً باسم *Trifolium Pratense* الجزء المستخدم من النبات الأزهار التي تحتوي على فلاهوبيات وأحماض فينولية، وأهمها حمض الساليسليك وريت



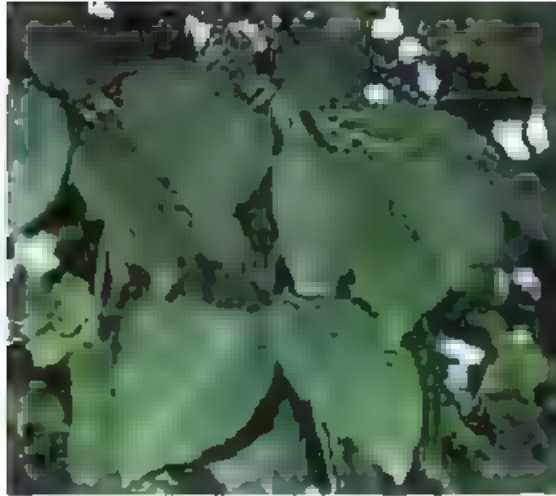
طيار الذي يشمل ساليسيلات المثل وكحول البنزويل وسيتوستيرون ونشاء وأحماض دهنية. يستخدم نقل المروج لعلاج سرطان البروستاتا وسرطان الثدي. يوجد مستحضر مقش يباع في محال الأغذية الصحية حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٣- البيحيوم Pygeum:



يعرف البيجيوم علمياً باسم *Pygeum africanum*، والجزء المستخدم من النبات هو قشر النبات المعروف بالحاء. ويحتوي على ستيرولات مثل بيتا سيتوستيرول وتربينات ثلاثية وأحماض عفصية. يستخدم البيحيوم على هيئة مستخلص في الطب الفرنسي لعلاج تضخم البروستاتا، ويستخدم حالياً علاجاً لسرطان البروستاتا. يوجد منه مستحضر مقن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.

٤- البوكو Buchu:



ويعرف علمياً باسم *Barnum betuliu*، والجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، والتي تُجفئ عند يزهر النبات في الصيف تحتوي الأوراق على زيت طيار، وأهم مركباته بوليغون وميثون ودايمرغينول ومركبات كبريتيه وفلافويدات، وأهم مركباتها دايرومين ورونين

بالإضافة إلى مواد هلامية. تستعمل أوراق البوكو علاجاً مشهوراً في جنوب إفريقيا، حيث تستخدم منبهة ومدررة للبول، وتقوم بإحراج حصوات الكلى، ولعلاج التهاب المثانة وغيره من المشكلات المتعلقة بالمحاري البولية، كما تستخدم للحد من سرطان البروستاتا. يوجد مستحضر مقن يباع في محال الأغذية الصحية يؤخذ منه كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٥- الثوم Garlic

يعرف علمياً باسم *Allium sativum* يحتوي الثوم على ديت طيار، الذي يشمل اليين والييناز واليسين وسكوردنينات وسيلينوم وفيتامينات أ، ب، ح، هـ، يستخدم على نطاق واسع مضاداً حيوياً وحافضاً لضغط الدم وخافضاً لسكر الدم وطارداً للبلغم، ويقلل تجلط الدم ويريد التعرق وقاتل للبكتريا والفيروسات، كما يستخدم للحد من سرطان البروستاتا والمثانة، يوحد عدة مستحضرات منه مقننة تباع في الصيدليات وفي معدل لأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

المكملات الغذائية الصحية،

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية الصحية نذكر أهمها:

- ١- مساعد الأثرين Q.٥، وهو يحسن كسحة الخلايا، يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً.
- ٢- غضروف القرش: يثبط نمو السرطان، وينشط جهاز المناعة، يؤخذ بمعدل قرص ثلاث مرات يومياً.
- ٣- فيتامين ج: فعال جداً في مقاومة سرطان البروستاتا، يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- ٤- ميتاك مشروم: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية وينشط جهاز المناعة، يؤخذ حسب التعليمات المدونة على العلاج.
- ٥- الزنك: يلعب دوراً في منع حدوث سرطان البروستاتا، يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠-١٠٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.
- ٦- كاربيمورا: استخدمت في ألمانيا في علاج سرطان وبالأخص البروستاتا.
- ٧- عصير الحرر والكرونب: يستخدم الكرونب لطايرج وعصير الجزر على نطاق واسع في المراكز الطبية لعلاج سرطان البروستاتا.
- ٨- فول نصويا: لفول الصويا ومنتجاته خوص مقاومة للسرطان نتيجة وجود بروبيين Genistein، الذي يعوق نمو الأورام عن طريق منع نمو أوعية دموية جديدة تغذي الورم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها ،

- ١- تناول كمية وفيرة من الحبوب الكاملة والمكسرات النيئة غير المحمصة، و لبدور والأرز البني غير المقشور و بذور الدخن والكرنب والقرنبيط والبروكلي و لبرتقال والجزر والقرع و ليقطين. هذا النوع من الغذاء مهم لمنع السرطان.
- ٢- تناول يومياً عصير الفواكه والخضر الطازجة مثل عصير الجزر والكرنب.
- ٣- يجب أن تحتوي أديتك على الأعذية الغنية بالزنك، مثل المشروم البني و بدور اليقطين والأعذية لبحرية والسباح و بذور دوار الشمس والحبوب الكاملة. ويغني الزنك عدة البروستاتا ويعد عاملاً حيوياً لوظائف الماعة.
- ٤- قلل من منتجات الألبان ولا تاكل اللحوم الحمراء، فهناك علاقة وثيقة بين الاستهلاك الزائد للحوم الحمراء و حدوث سرطان البروستاتا.
- ٥- تجنب الأطعمة المملحة والأطعمة المصنعة والمكررة والملح و لدهون المشبعة والدقيق لأبيض والسكر. وكذلك كل مشروبات التي تحتوي على كافئين مثل القهوة والشاي والتمتة والكولا والشوكولاتة
- ٦- لا تأخذ أي دواء باستثناء الموصوف من قبل الطبيب.
- ٧- يجب أن يحتوي غذاؤك على التفاح الطازج وكل أنواع الثمار البذرية اللينة والمكسرات البرازيلية والكرز والعب و البقول التي تتضمن الفول والحمص والعس.





سرطان الثدي Breast Cancer

قبل الحديث عن سرطان الثدي يجب تعريف الثدي.

الثدي مرور غدي على جانبي الصدر ووظيفته في الإناث إخراج الحليب لتغذية الطفل. والثدي عدة عرقية محورة. وفي الثدي أنسجة، تشكل الخلايا الممررة المرتبة في قصيصات دقيقة، والمسماة أيضاً الغدد، الغدد التي تصنع لحليب وتحمل شبكة من قنوات الحليب إلى الحلمة، وتحاط القنوات والمعدد بالنسيج الداعم الدهني والليفي ويعطيهما الجلد. ويستقر هذا العضو على عضلة الصدر الرئيسة الواقعة على حدار الصدر.

يبدأ الثدي الأنثى في النمو في عمر يتراوح بين ١٠-١٢ عاماً، ويستمر في النمو إلى أن تصبح الأنثى في عمر يتراوح بين ١٦-١٨ عاماً. وقد تتأثر الثدي بالتغيرات في مستوى الهرمونات الموجودة في دم الأنثى. فعلى سبيل المثال قد تنصحم الثدي وتصبح مؤلمة قبل دورة الحيض. ثم تزول الآلام أو التكتلات عادة بعد دورة حيض. وعندما تصبح المرأة حاملاً تنضج القنوات والغدد في الثدي، وعندما يولد الطفل تبدأ الهرمونات الموجودة في حليب الأم بعملية إدرار الحليب. ويأتي إدرار الحليب أيضاً من جراء إثارة الطفل لحلمة الثدي عند المص.

أما سرطان الثدي فيعد أكثر أشكال السرطان شيوعاً بين النساء. وهو عبارة عن كتلة صلبة غير متحركة وغير مؤلمة وتنتج من أي جزء من الثدي. ويجب العلم بأن الغالبية العظمى من الكتل الثديية ليست سرطانية، ومعظمها كتل ليفية أو أكيس دهنية والكتلة التي يبدو أنها تكرر في الحجم أو لا تتحرك عند دفعها فقد تكون سرطانية.

وللتعرف إلى نوع الكتلة يجب استئصال جزء منها وفحصه مجهرياً وسرطان الثدي قد يحدث أيضاً بفرار مادة صمراء دموية أو سائل رائق من الحلمة.

يعتقد الكثير من الناس بأن سرطان الثدي هو مرض وحيد، ولكن في الحقيقة يوجد أنواع مختلفة من سرطان الثدي، وهي تشمل الأنثى:

· السرطان العددي الكيسي Adenoid cystic carcinoma

السرطان الورقاني Malignant cytosarcoma phylliodes

- السرطان النخاعي Medullary carcinoma

- السرطان الأنبوبي Tubular carcinoma

ونوجد وأنواع أخرى أقل شيوعاً وأقل خطورة من هذه الأنواع مثل:

- السرطان القنوي الترسيبي Infiltrating ductal carcinoma هذا هو السرطان الذي ينشأ في بطانة قنوات الحليب، ثم يتخلل (يهاجم) أنسجة الثدي المحيطة بنحو ٨٠٪ من كل حالات سرطان الثدي سرطان قنوي ترسيبي.

- السرطان الالتهابي Inflammatory carcinoma في هذا النوع من السرطان، الورم ينشأ في قنوات الحليب، وعندما يتمو يسد الأوعية الدموية الليمفاوية، ويصبح الجلد محمراً وأكثر ثخانة، والثدي موجه جداً عند اللمس، ويبدو وكأنه أصابته عدوى هذا النوع ينتشر بسرعة كبيرة نتيجة لوفرة الأوعية الدموية واللمفاوية المتصلة بحالة الالتهاب.

السرطان الموضعي داخل لقنوات Intraductal carcinoma in situ هو نوع متمركز من السرطان، حيث إن الخلايا السرطانية تتمود حل القنوات وقد لا يهاجم هذا النوع الأنسجة الأخرى.

- السرطان الفصيصي Lobular carcinoma وهو نوع أقل شيوعاً وهذا النوع ينشأ في الفصوص، يمثل نحو ٩٪ من سرطان الثدي، والسرطان المصيصي يحدث في كلا الثديين معاً في أغلب الأحيان.



مرض باحيت الخاص بالحلمة Pagets disease of the nipple، يحدث هذا النوع من السرطان عندما تهاجر خلايا السرطان الأساسي إلى الحلمة، وأعراضه حكة وحرقان واحمرار في الحلمة. ومرض باحيت عادة يعطي إشارة إلى وجود سرطان فتوي مبدئي في أي مكان من أنسجة الثدي

أسباب سرطان الثدي:

لا يوجد سبب محدد لسرطان الثدي إلا أن الهرمون الجنسي الأنثوي الإستروجين هو المتهم الأساسي في كثير من حالات سرطان الثدي فالإستروجين يحث خلايا أنسجة الثدي والأعضاء التناسلية على النمو.

والسرطان ما هو إلا خلل ناتج من النمو الخلوي غير المقيد وهناك بعض العوامل التي تزيد من احتمال الإصابة بسرطان الثدي، تتضمن بداية حدوث لدورة الشهرية قبل عمر التاسعة، وانقطاع الطمث بعد سن الخامسة والخمسين، وإنجاب الطفل الأول بعد سن الأربعين، وكذلك عدم إنجاب الأطفال، وتعرض الثديين لكمية أكبر من الإستروجين لمدة أطول كما أن البدانة أو السمنة تزيد من احتمالية إصابة النساء بسرطان الثدي، حيث إن النساء البدينات يملن إلى امتلاك معدلات أعلى من الإستروجين في أجسادهن عن نساء النحيفات، وكذلك طعام وجبات غذائية تحتوي على كميات عالية من الدهون يزيد احتمالية الإصابة بسرطان الثدي، فعندما تتناول المرأة وجبة عالية الدسم قليلة الألياف ينتج جسمها كمية أكبر من الإستروجين.

كما وجد أن العوامل البيئية لها دور في إحداث سرطان الثدي، ومن بين هذه العوامل البيئة الإشعاع و لمبيدات لحشرية واستخدام أجزاء مزروعة في الثدي مثل السيليكون بولي يوريثان و لمصنوعة من السيليكون المغطى بيولي يوريثان وقد حرم منذ نحو ١٩٩٢م، بسبب الاعتبارات الخاصة بسلامتها، واليوي يوريثان يفرز مادة تسبب السرطان في الجنس البشري، تدعى ثنائي أيزوسيبات التولوين، التي منع استخدامها كمادة لصنع الشعر قبل نشوء الخلاف القائم حول الأجزاء الصناعية المزروعة في الثدي بعدة طوية، لقد ثبت أن السيليكون يسبب أوراماً حبيثة في حيوانات الاختبار، حتى لو لم يكن هناك خطر حقيقي من الأجزاء الصناعية المزروعة في

الثدي، وهذه الأحزاء قد تجعل اكتشاف سرطان الثدي في مراحله الأولى أصعب، لأنها قد تخفي بعض أنسجة الثدي. فتتعارض مع إمكانية أخذ وفهم صورة الثدي بأشعة إكس بصورة جيدة.

يقال إن الوراثة عامل في سرطان الثدي. فهناك أنواع معينة من المرض تظهر بوضوح في عائلات، على الرغم من أنه من الممكن أن تصاب المرأة بسرطان الثدي في أي عمر، فإن هذا المرض أكثر شيوعاً في لميدات فوق سن الأربعين، وخاصة النساء اللاتي انقطع الطمث عندهن.

في حصائية أمريكية تقول: «إن سرطان الثدي هو لسبب الرئيس للوفاة سبب السرطان بين النساء في الولايات المتحدة الأمريكية كل عام نحو ١٨٠ ألف حالة تشخيص إبه سرطان ثدي في لعالم».

هل يمكن أن يصاب الرجال بسرطان الثدي؟

نعم يمكن أن يصاب الرجال سرطان الثدي، ولكن ذلك يمثل أقل من ١٪ من محمل الحالات من سرطان الثدي، وبعد أكثر خطورة لأنه لا الطبيب ولا حتى المريض يميل إلى الشك في حدوثه ونظراً لكونه أقل حدوثاً فإنه عادة ما يشخص إلا في مراحله المتقدمة.

من المهم جداً ملاحظة سرطان الثدي في مراحله الأولى، وذلك عن طريق الفحص بانتظام وعمل أشعة منتظمة، ويجب الاهتمام بالوجبات الصحية وأسلوب الحياة؛ حيث تلعب دوراً في الحد من حدوث سرطان الثدي.

كيف تعرف امرأة أنها مصابة بسرطان الثدي؟ وهل يمكن أن تفحص نفسها ومعرفة ما إذا كان لديها مبادئ الإصابة بسرطان الثدي؟

هناك اختبار ذاتي للثدي تستطيع المرأة إجراؤه بنفسها، حيث تستطيع فحص ثدييها شهرياً، ولكن يجب عدم فحص الثديين أثناء الدورة الشهرية، فتدري المرأة قد يتورم ويصبح موجعاً عند اللمس أو قد يظهر به نتوءات أو كتل، وهذه الأعراض يختفي بعد الدورة الشهرية. كما أن الثديين يصبحان أكبر وأكثر اكتتاراً أثناء الحمل كإعدادهما للرعاية، دائماً تحسسي الثديين، حيث يمكنك اكتشاف أي تغيرات



مثل كبر حجمهما أو وجود كتل بهما فالمرأة التي تفتاد تحسس ثدييها تستطيع أن تكتشف أي تغيرات طفيفة، وأي تغيير في ثدييك مهما كان خفياً يجب أن تنقل لمختص الرعاية الصحية. ويجب عادة الفحص من قبل الأخصائي

وطريقة الفحص الذاتي هي:

١- عندما تكوني واقفة وتنظرين إلى المرأة رفعي يديك فوق رأسك واضفطيها سوياً، ولاحظي شكل ثدييك، ثم ضعي يديك على مفصلي الحوض. اصفطي وانظري لانتشاء الجلد، ولحلمات التي تبدو خارج مكانها، للثدي الذي يبدو مختلفاً عن الآخر أو تقشر أحمر أو زيادة ثخانة الجلد ولحلمات.

٢- رفعي ذراعاً واحدة فوق رأسك واليد الأخرى تتفحصي ثديك شات بادية من الحافة الخارجية مستخدمة حركة دائرية. تدريجياً تحرك ناحية الحلمة، حدى وقتاً كافياً عند فحص المنطقة الواقعة بين الحلمة والإبط، وحسي الإبط أيضاً، تمسكي عقداً لمفاوية تحت الإبط تتحرك بحرية وتشعري بليتها وهي غير مؤلمة عند لمسها. انظري إلى الكتل التي تبدو صلبة ولا تتحرك. فالسرطانات غالباً ما تكون متصلة بالعضلة أو الجلد المحيط. عندما تنتهين من فحص أحد الثديين كرري ذلك على الجانب الآخر.

٣- استلقي على ظهرك وكرري الخطوة الثانية. قد نلاحظين الكتل بسهولة أكثر في هذا الوضع، فومى بعصر كل حلمة برفق لترى فيما إذا كان هناك دم أو سائل أصفر مائي أو قزمزي.

بالإضافة إلى الفحص الشهري الذاتي، فإن جمعية السرطان الأمريكية توصي أن تفحص سيدات الثلاثي تتراوح أعمارهن بين العشرين والأربعين أشدهن كل سنة إلى ثلاث سنوات عن طريق طبيب مختص، وبعد سن الأربعين يجب أن يتم الفحص سنوياً.

يجب على المرأة أن تجري أول أشعة لها على الثدي في سن الأربعين، ثم تجري واحدة كل عام أو عامين حتى سن الخمسين، وبعد الخمسين يجب أن تجري الأشعة سنوياً.

علاج سرطان الثدي:

هناك عدة علاجات لسرطان الثدي تتلخص في الآتي:

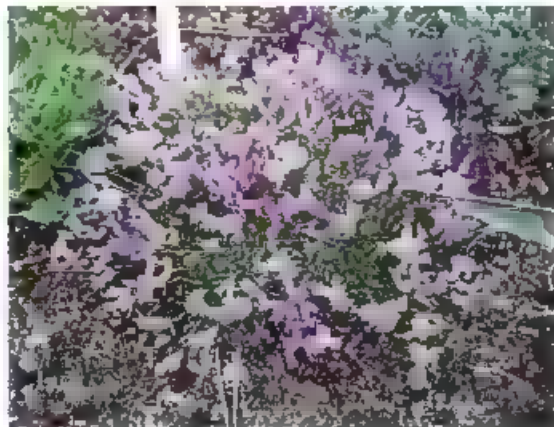
ولاً العلاج بالجراحة أو العلاج لإشعاعي أو كليهما للسيطرة على ورم الثدي. وقد يضاف إلى ذلك العلاج بالهرمونات في صورة عقاقير مثل التاموكسيفين Tamoxifen. وهذه العلاجات تتم عن طريق المستشفيات.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية التي أثبتت جدواها في منع سرطان الثدي قبل حدوثه أو في الحد من السرطان بعد حدوثه. وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- جذور الأستراجلس Astragalus:

يعد نبات الأستراجلس (الاسطرغالس) أحد أكثر الأعشاب المقوية شهرة في الصين، والحرء المستخدم هو جذوره التي تحتوي على أسباراхин وكالسيوم وفورمونيئين واسترغالوزينات وكوماتاكينين وستيروولات. يعمل الجذر مصداً للفيروسات ومسبهاً جيداً لجهاز المناعة، وموسعاً للأوعية الدموية، ومدرراً للبول، ويخفض ضغط الدم. وقد ركزت الأبحاث الأمريكية مؤخراً على قدرة الأستراجلس على استعادة عمل المناعة السوي عند مرضى السرطان، وتوصي الأدلة السريرية أن مرضى سرطان الثدي يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة أكبر، ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا جذور الأستراجلس في الوقت نفسه. يوجد



مستحضر مقفن باع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

تعد حشيشة القنفذ الأرجوانية إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم، وموطنها أمريكا الشمالية، ويوجد منها أنواع، الأجراء المستخدمة من انبات الأزهار والجدور، تحتوي على الكاميدات، واستر ت حمض الكافيثيك ومتعددات السكريد وريت طيار وبيتائين.

تستخدم حشيشة القنفذ الأرجوانية على نطاق واسع، فقد بينت الأبحاث أن لها القدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدوى الجرثومية والفيروسية عن طريق تنبيه جهاز المناعة لقد استخدمت قبائل الكوماتشي حشيشة لقمند علاجاً لالام الأسنان والتهاب الحلق، وكذلك مسببة لجهاز المناعة. ويتم الان دراسته لعلاج فيروس العوز الماعي لبشري H.v ولأيدز، يوجد مستحضر مقفن يباع في محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولة واحدة صباحاً وأخرى عند النوم.

٣- لحنكة Ginkgo biloba:

تعرف بشجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة معمرة ذات أوراق قلبية جميلة المنظر. ويقال: إن نبات الحنكة أقدم أشجار لأرص، حيث نبت أول مرة قبل ١٩٠ مليون سنة. موطن هذه الشجرة الصين، الجزء المستخدم الأوراق والبذور، تحتوي على فلافونيات



وجيكويدات وبيلوباليدات. ستستخدم منذ مئات السنين لتحسين دوران الدم، وقد أثبتت الأبحاث الواسعة أهمية الحنكة في تحسين ضعف دوران الدم في الدماغ؛ مما يساعد الذاكرة والتركيز، ويساعد في حالات الخرف. كما يقوم على تعزيز الجهاز المناعي، وعليه فإنه يستعمل للحد من لسرطان. كما أثبتت الأبحاث المحررة على الحنكة حيث تكبت عامل تنشيط الصفائح، وهو مادة تطلقها مجموعة من خلايا الدم أكثر لروجة. ومن ثمّ كثر عرصه لإنتاج جلطات الدم. يوجد مستحضر مقن يباع في محال لأغذية الصحية يؤخذ بمعدل قرص واحد مرتين في اليوم.

٤- جذور الأرقطيون Burdock

الذي يعرف بالبلسكاء، ويعد من أكثر الأعشاب مزيلاً للسمية، الموطن الأصلي للنبات أوروبا و آسيا، تحتوي الجذور على جلوكوريدات مره وفلافونيات وحمض الفمض ومتعددات الأسيتلين وزيت طيار وتربينات أحادية بصفية وأينولين. يستخدم جذر الأرقطيون على نطاق واسع، وبالأخص في طب الأعشاب الصيني والغربي. يستخدم لعلاج الحالات الناتجة عن حرط السموم في الجسم. حيث ينطف الجسم من الفضلات، بينت الدرسات في ألمانيا واليابان أن متعددات الأسيتلين لها مفعول حاد للحراثيم والمطريات، ولها عمل جيد ضد الأورام. يوجد مستحضر مقن يباع في محال لأغذية الصحية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- النمل البنفسجي Red clover

ويعرف بنفل المروج وهو عشب معمر، وموطنه أوروبا وآسيا، والجزء المستعمل الرؤوس الزهرية التي تحتوي على فلافونويدات وحموض هينولية مثل حمض الساليسليك وزيت طيار، بما في ذلك سالييلات المثل وكحول اليتربيل وسيتوستيرول ونشاء وحموض دهنية، إن الفلافونيدات في الأزهار والأوراق تعد مولدة للأمتروجين.

يستخدم نفل المروج لعلاج الحالات الجلدية ولعلاج سرطان الثدي. يوجد مستحضر مقن منه يباع في محال الأعذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ٣ مرات يومياً.

٦- البروكلي Broccoli:

يعد البروكلي أحد أكثر الخضراوات غنى بالفيتامينات، وهو ينتمي لعائلة الملفوف التي تنتمي إلى العائلة الصليبية، فهو غني جداً، ويعد مصدراً جيداً لفيتامين أ وفيتامين ج وحمض الفوليك وكميات جيدة من البروتين، كما يحتوي على معدن الكالسيوم والحديد ومعادن أخرى. وغني جداً بالنبايوهلا نويدات، وسواد كيميائية أخرى تقي من السرطان. يعد البروكلي من أفضل الخضراوات التي تقي من الإصابة ببعض أنواع لسرطان الشائعة. فقد أظهرت دراسات عديدة أثناء تسنوات العشر الماضية انخفاض معدلات الإصابة بسرطان الثدي والمولون وعرق الرحم والبروستاتا والمريء ولحنجرة والمثانة عند الأشخاص الذين يكثرون من تناول البروكلي. يؤخذ ربع كيلوجرام من البروكلي الأخضر القاني الطارج. ويسلق على البخار لمدة ٣ دقائق. وإذا تعذر ذلك فيسلق مع ملء كوب ماء على نار هادئة ولمدة ٥ دقائق فقط، ثم يؤكل مع وجبة الفداء يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

لقد صممت المكملات الغذائية الآتية للمرأة التي شحص أنها تعاني من سرطان الثدي وكذلك التي تريد زيادة فرصها لتجنب سرطان الثدي، وهي:

١- بيتاكاروتين طبيعي: يؤخذ ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً، ويعد أقوى مضادات الأكسدة وتحطم الشقوق الحرة.

٢- مساعد الأنزيم Q10 يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً، حيث يحسن إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية. وتتوفر في زيت بذور الكتان والأسود وريت لسان الثور وريت ندر الكتان. وهي مطلوبة لتكاثر جيد للخلية.

٤- الثوم: يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يحسن عمل المناعة

٥- الجرمانيوم: يؤخذ ٢٠٠ مجم يومياً، وهو منبه مناعي قوي. يحسن أكسدة الخلايا، ويعيق نمو السرطان.

٦- فيتامين أ: يؤخذ ٥٠ ألف وحدة دولية يومياً للمناعة.

٧- فيتامين هـ يرتبط نقصه بسرطان الثدي، كذلك يساعد في إنتاج الهرمونات وعمل المناعة. يؤخذ ٤٠٠ وحدة دولية يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- كلي بصلاً وثوماً يومياً.
- ٢- تناولي أوعية قائمة على الحضر اوات والفواكه الطازجة، والحبوب والبدور الطازجة، والزبادي قليل الدسم، والبروكلي ولقريبط والكرفس، والبرتقال والجور واليقطين والقرع والبطاطا الحلوة والأرز بني غير منزوع القشرة. والقمح والشوفان والدخن. تناولها على هيئة حبوب كاملة مُعلية.
- ٣- احفظي ضمن عدائك التفاح الطارج والعنب والكرز والبرقوق وكل أنواع التوت.
- ٤- لا تأكلي اللحم أو لمنتجات الحيوانية، وتحني كل منتجات لآلبان ما عدا الزبادي قليل الدسم غير المعلى.
- ٥- ابعدي عن الكافئين والطعام المالح والأطعمة المكررة المصنعة والملح والسكر والدقيق الأبيض.
- ٦- خذي المزيد من ألياف يومياً مثل قشور السليوم.
- ٧- لا تأخذي مكملات تحتوي حديداً، حيث إن الورم يستخدم الحديد لينمو.
- ٨- استخدمي نخالة القمح مع الطعام.
- ٩- بعد جراحة استئصال الثدي يجب عدم تحريك أو حمل الأشياء الثقيلة، وتجنبي التعرض الزائد لأشعة الشمس.





سرطان الجلد Skin cancer

توجد أنواع متعددة ومتباينة من سرطان الجلد، وقد وجد العلماء أن هناك ثلث من سرطان الجلد هما الأكثر انتشاراً، أحدهما سرطان الخلايا القاعدية، والآخر سرطان الخلايا الحرشفية. وتقول الدراسات: إن الاثنين قابلان لشعاع بدرجة عالية، وبالأخص إن تم علاجهما مبكراً. يوجد نوع ثالث يعد أساسياً من سرطان الجلد هو المعروف بالورم السحامي بني الأسود الخبيث أو الميلانوما الخبيثة، ويعد أكثر خطورة من المرصين السابقين. سرطان الخلايا القاعدية هو النوع الأكثر انتشاراً من بين الثلاثة الأخرى لسرطان الجلد. هذا النوع عادة يحدث بعد سن الأربعين. وينتشر أكثر في الرجال ذوي البشرة الفاتحة (الشقر). عكس الكثير من السرطانات الأخرى، فإنه لا ينتشر إلا بعد أن يظل موجوداً لمدة طويلة من الزمن. يؤدي تدمير الخلايا إلى كتل نامية مثل القرحة تنتشر ببطء، بينما هي تدمر النسيج. والعلامة الأولى هو بروز كبير لؤلؤي الشكل في الوجه. وبالأخص بحابت الأذن أو الأنف. يكون عادة علامته على السرطان. وبعد 5 إلى 6 أسابيع من ظهوره يصبح هذا البروز متقرحاً ورطباً في الوسط مع أطراف صلبة. تتكون قشور باستمرار فوق القرحة ثم تسقط، ولكن تظل القرحة غير متدمله أبداً. وأحياناً يظهر سرطان الخلايا القاعدية على الظهر أو الصدر على شكل فرخ مسطحة تنمو ببطء. أما في سرطان الخلايا الحرشفية، فإن خلايا الجلد التحتية تتدمر، وهذا يؤدي إلى تكوين ورم و تنوء تحت الجلد، وعالياً يكون على اليدين و لشفة السفلى والوجه والأذنين. هذا البروز يشبه حبة العدس أو نقطة صغيرة متفرحة لا تندمل إن هذا النوع من سرطان يحدث غالباً في الرجال ذوي البشرة الفاتحة فوق الستين عاماً، ويكون الخطر أكبر بالنسبة



لهؤلاء الدين قصوا مدة طويلة من التوظيف في الخارج ولهؤلاء الذين يقيمون في طقس مشمس يميل سرطان الخلايا الحشرية لأن يكون أقل افتتاحاً إذا حدث في حلد دمرته الشمس. منه إذا حدث في حلد لم يتعرض للشمس إلا شكل طبيعي. إذا لم تكن الإصابة على الشفة السفلى والأذنين.

بعد الورم الأسود الخبيث أو ما يعرف بالميلانوما الخبيث Malignant Melanoma أكثر ندرة من سرطان الخلايا الحشرية أو سرطان الخلايا القاعدية، ولكنه أكثر خطورة بكثير. إن هذا النوع من الورم ينشأ من الخلايا المنتجة للصبغات في الطبقات العميقة من الحلد. لقد وجد أن أكثر من الحالات حتى نصف الحالات من هذا النوع من السرطان قد نشأ في شامة أو خال الجلد وهناك أشخاص في بعض العائلات يبدو أنهم معرضون لخطر تكوين سرطان الميلانوما (سحاميي) بنسبة أعلى. وذلك اعتماداً على لتكوين الوراثة. انهم عادة يمتلكون شامات أو وحمات شادة غالباً تدعى وسمات مختلفة النسيج، وهي متفرحة في الشكل واللون. ويمكن أن تكون كبيرة لدرجة نصف بوصة في قطر وربما تكون الوحمات مختلفة التسيج هي أنه سرطان الحلد. إذا لم تعالج في ابراحل المبكرة. فان السرطان الأسود يمكن أن يهدد الحياة منتشراً أثناء تيار الدم. والأوعية الليمفاوية إلى الأعضاء الداخلية. ومع ذلك إذا عولج مبكراً فإن احتمال فرصه الشفاء كبيرة.

هناك أربعة أنواع من سرطان الميلانوما (السرطان الأسود)، وكل نوع من هذه الأنواع الأربعة له خصائص مغايرة عن الآخر. هذه الأنواع هي على التوالي:

١- النوع الأسود المنتشر Superficial Spreading melanoma.

وهو أكثر الأنواع الأربعة انتشاراً. هذا النوع يحدث أساساً في الجنس القوقازي وأكثر غالباً في السيدات عن الرجال. إن إصابة السرطان الأسود السطحي المنتشر تبدأ بالضبط كشامة مسطحة، غالباً عند أسمل الساق أو على الظهر، ثم تكون مسطحاً مرتفعاً وغير منتظم أثناء نموها، فأطرافها تكون غير متماثلة ومشرمة.

٢- النوع الأسود العدسي الطري Acral lentiginous melanoma.

ينتشر هذا النوع من سرطان بين سكان لسلاسة الآسيوية وإفريقية وهو عبارة عن مناطق بنية غامقة اللون مسطحة مع أجزاء بارزة، لونها أسود بني أو أسود أرقق،

وغالباً ما تظهر على كف اليد واطس القدم وقاعدة الأظفار في الأصابع والأغشية المخاطية.

٣- النوع الأسود النمشی الخبيث Lentigo maligna melanoma.

يكون هذا النوع من السرطان أكثر انتشاراً في النساء عن الرجال، يحدث لمرض عادة في العنق والوجه والأذنين أو المناطق الأخرى، التي تعرضت للشمس بقوة لمدة طويلة. هذا النوع من السرطان لأسود نادراً ما يحدث قبل سن الخمسين، وعادة يكون مسبوقاً بمرحلة سابقة للسرطان، تسمى النمشة الخبيثة، التي تظهر قبل السرطان بسنوات.

٤- النوع الأسود العقدي Nodular melanoma:

هذا النوع من السرطان يهاجم الأنسجة السفلية دون انتشار أولى عبر سطح الجلد. وهو أكثر انتشاراً في الرجال عنه في النساء. ربما يشبه هذا النوع من السرطان بثور الدم، وربما يتراوح لونه بين الأبيض السؤلوي إلى الأزرق الأسود، يميل السرطان الأسود العقدي لأن يرس ثنائيات ينتشر إلى أماكن أخرى من الجسم بسرعة عكس الأنواع الأخرى من السرطان الأسود.

بعد التعرض المبالغ فيه لأشعة الشمس فوق البنفسجية العاص الأكبر في سرطان الحبة القاعدية وسرطان الحبة الحرشمية، والسرطان الأسود. هذه لأشعة تترك المادة الوراثية في خلايا الجلد فتسبب تدمير النسيج. كما أنها تؤدي نظام الإصلاح الطبيعي في الجلد. فمن الطبيعي، أن التعرض للأشعة فوق البنفسجية يحسن لخلايا الناقلة تتوقف في الحال عن التكاثر وتموت، وتتساقط، وتستبدل بخلايا جلدية جديدة وسليمة. وهذا هو السبب في تقشير الجلد بعد حرق الشمس. وإذا تعطل جهاز الإصلاح هذا فإن الخلايا الناقلة ربما تسمر في التكاثر، ويصبح الجلد حينئذٍ معرضاً أكثر للإصابة من التعرض لتالي للأشعة فوق البنفسجية. إن التعرض للشمس ليس لسبب الرئيس للتعايد فقط، إنه مسؤول عن ٩٠٪ من معظم أشكال سرطان الجلد

والأشخاص الذين تعرضوا لحروق الشمس الشديدة وخاصة في مرحلة الطفولة، يتصاعف لدى هذه الفئة احتمال تكوين سرطان الجلد فيما بعد.

والأشخاص ذوو الشعر الأشقر أو الأحمر، والعيون الرقراء أو الخضراء، والجلد الفاتح الذين يحترقون أو تنقشرون من الشمس بسهولة في خطر شديد من سرطان الجلد، لأن لديهم صبغة حامية أقل في جلودهم.

بالإضافة إلى ثلاثة أنواع كبرى من سرطان الجلد، يوجد عدد من السرطانات الأخرى أقل انتشاراً وتؤثر على الجلد. شبه الفطر - الفطري Mycosis Fungoides يعد تقنياً نوع من السرطانات الليمفاوية. ولكن تأثيره الأساسي على الجلد. أولاً. يظهر على هيئة جلدي مصحوب بحكة. من الممكن أن يستمر لعدة سنوات. وبمرور الوقت، فإن المرحل ربما ينتشر إلى العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. ميكوريس فتجويد (شبه الفطر - المطري): هو سرطان نادر بطيء النمو، ومن الصعب تشخيصه، وبالأخص في المراحل المبكرة. ولا بد من أخذ عينة من الجلد لتجعل التشخيص ممكناً.

في السنوات الأخيرة انتشر نوع من سرطان الجلد، وأصبح في الحقيقة كثير الانتشار، وهو ما يعرف بسرطان ساركوما كابوسي Kaposi's Sarcoma هذا النوع من سرطان شرس، ويسبب آفات مرتفعة تكون بيون وردي أو حمراء أو نية أو بنفسجية اللون، والبنفسجي اللون هو لغالب ربما تظهر هذه السرطانات في أي مكان من الجسم، ولكن تعد السيقان وأصابع القدم، والحدع الأعلى من الجسم والأيدي والخفين، والأغشية المخاطية أكثر عرضة للإصابة. وكان سرطان ساركوما كابوسي في وقت ما يعد مرضاً نادراً. بطيء التطور جداً، وكان يظهر أساساً في الرجال المسنين من سلالة البحر المتوسط. وبمجرد أن ظهر وباء الإيدز المعروف بمرض متلازمة نقص المناعة المكتسبة، لم يعد نادراً وارتبط أساساً بجهاز المناعة الفاشل. إن الأشخاص المصابين بمرض الإيدز عندهم الميل للإصابة بتوع أكثر توحشاً من هذا السرطان، الذي يؤثر في النهاية على العقد الليمفاوية والأعضاء الداخلية الأخرى. تقول الإحصائيات الأمريكية. إنه يوجد نحو ٦٠٠٠٠٠٠ أمريكي قد أصيبوا بنوع من سرطان الجلد كل عام، وأن فوق ١٠٠٠٠ ماتوا من المرض. وإن معدل هذا المرض قد ارتفع في السنوات الأخيرة. وإن متوسط الأشخاص المصابين بسرطان الجلد قد أصبح أصغر. فالسيدات تحت سن الأربعين يصبين بالمرض ضعف إصابة الرجال



في الشريحة نفسها العمرية ولحسن لحظ فإن سرطان الجلد قابل للشفاء تماماً عند علاجه مبكراً وتقول الإحصاءات إن ٩٠٪ من كل حالات سرطان الجلد قد تم شفاؤهم تماماً.

علاج سرطان الجلد:

يوجد عدة علاجات هي

ولاً: العلاج الطبي لسرطان الجلد غالباً يتضمن الجراحة، إن العناية الحية المستأصلة تنمى سرطان الجلد في مراحله الأولى ٩٥٪ من الحالات. وقد كان الورم كبيراً فربما يحتاج الجراح إلى ترقيع الجلد. كما أن هناك طرقاً أخرى تشمل الجراحة بالتبريد Cryosurgery ويستخدم النيتروجين السائل لتجميد وقتل النسيج المريض. الذي يتقشر ويسقط بعد ذلك. هذه الطريقة بعلاجه تستخدم كثيراً للأشخاص الذين يعانون من مشكلات نرفيه، ولهؤلاء الذين لا يتحملون الجراحة.

كما تستخدم الجراحة الكهربائية Electrosurgery وفي هذه الطريقة يتم تحويل السرطان باستخدام المكثف، ثم يحرق تيار كهرباء لحافة حول المكان لقتل بقايا الخلايا السرطانية.

وتستخدم جراحة الليزر Laser technique. وتستخدم في هذه الطريقة شعاع الليزر، لقطع وإزالة النسيج المريض، ويتم إغلاق الأوعية الدموية المحيطة

كما أن هناك طريقة جراحية تعرف بطريقة Moh's technique. حيث يقوم الجراح بإزالة النسيج السرطاني، طبقة رقيقة واحدة في المرة، حتى يصل إلى النسيج السليم. ثم يتم فحص كل طبقة تحت المجهر، لكي يكون الجراح مؤكداً أنه قد زال كل لسرطان بالإضافة إلى قدر ضئيل من النسيج السليم. تعد هذه الطريقة فاعلة جداً للسرطان المتكرر، وللحالات التي يكون فيها الورم كبيراً أو حدود امتداده عميقة. والعلاج الإشعاعي Radiation therapy هذا النوع من العلاج يعتمد على توجيه شعة إكس أو شعاع إلكتروني إلى المنطقة المصابة لقتل النسيج السرطاني.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية لعشبية، التي لها دور في معالجة سرطان الجلد أو الحد منه، وأهم هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأرقطيون Burdock:

ويعرف علمياً باسم *Arcium lappa* والجزء المستخدم من هذا النبات هو الجذر الذي يحتوي على جلوكوريدات مره وفلافونيدات وحمض العنق، ومتعددات الأستيلين وريت طيار وترينينات أحادية نصفية واينولين. يستعمل الجذر على نطاق واسع، ويعد أكثر الأعشاب المريّة للسموم، يعد مصاداً حيوياً قوياً، فهو مضاد للجراثيم والمطريبات ومدد للبول ومحمض للسكر، وله مفعول مصاد للأورام. يوجد مستحضر مقشّن يباع في محال الأعذية الصحية؛ حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٢- الطرخشون Dandelion:



ويعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. والجزء المستخدم من النبات الأوراق والجذور التي تحتوي على لاكتونات التربينات الأحادية النصفية وترينينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د، وكذلك كوماترينات وكارتينوتيدات ومعادن وأهمها البوتاسيوم والكالسيوم.

يستخدم لطرخشون طارداً للسمية من الجسم، وتفكيك حصي المرارة ومضاداً للأورام. يوجد منه مستحضر مقشّن يباع في محال لأعذية الصحية أو الصيدلية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٣- جذر الخطمي Marshmallow:

ويعرف علمياً باسم *Althaea officinalis*، والجزء المستخدم الجذر الذي يحتوي على نشاء وهلام وكتين وفلافونيدات والسكريز وحموض الفينوليك والأسباراجين.

يستخدم الحذر لحماية الأغشية المخاطية. ويستخدم مضاداً للأورام الجلدية. يوجد منه مستحضر مقش يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية، حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٤- طحلب أيرلندا Irish Moss:



يعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*، ويستخدم النبات كاملاً، الذي يحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكريد والبروتين والحموض الأمينية واليود والبروم، يستخدم ملطفاً للتهابات الأغشية المخاطية الجافة والمهيجة، ويعد من أفضل الأعشاب لعلاج مشكلات الجلد، يوجد منه مستحضرات تباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٥- الحماض Yellow Dock:

ويعرف علمياً باسم *Rumex Crispus*. الجزء المستخدم منه الجذور التي تحتوي على إنثراكينونات وزيت طيار وحموض العفص. يستخدم صاداً للأورام. يوجد مستحضر مقش يباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان مرتين في اليوم.



٦- الأستر، جلس Astragalus:

ويعرف علمياً باسم *Astragalus membranaceus* والجزء المستخدم من النبات جذوره التي تحتوي على سبارجائين وكالسيوم سين وفورمونويدتين وستيرولات وأستر حاليوريدات. يستخدم جذر الأستر جلس لاستعادة قوة الجهاز المناعي السوي لدى مرضى السرطان، الذين يعالجون بالأدوية الكيميائية أو الأشعاعية يتعافون بسرعة عند استخدام هذه النبات معها. يوجد مستحضر مقش يباع في لصيدليات أو في محال الأعذية الصحية، حيث يؤخذ ثلاث كبسولات ثلاث مرات يومياً.

ثالثاً المكملات الغذائية

- يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، ومن أهمها ما يأتي:
- ثنائي ميثيل جلايسين وهو يحسن أكسدة الخلايا. متوفر على شكل أقراص وكبسولات، يؤخذ حسب تعليمات الطبيب.
- الثوم يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو يدعم الجهاز المناعي.
- فيتامين ج مصاد قوي للسرطان ويدعم المناعة. يستخدم حسب الجرعة المدونة عليه.
- فطر مايناك: يثبط نمو وانتشار الأورام السرطانية، وأيضاً يعزز جهاز المناعة. يستخدم حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر.
- عصروفا القرش يثبط نمو بعض أنواع السرطانات أيضاً يحمر جهاز المناعة. يؤخذ قرص ثلاث مرات يومياً.
- حمض دارا أمينوبنزويك. يؤخذ بمعدل ٢٥ مجم يومياً وهو يساعد في الحماية ضد سرطان الجلد.
- الشاي الأخضر الصيني يمنع حدوث السرطان، ويحد من انتشاره. يشرب كأس شاي ثلاث مرات يومياً.

تعليمات يجب اتباعها للمصابين بسرطان الجلد:

- ١ تناول غذاء منخفض الدهون، غني بمضادات الأكسدة، مثل الحبوب، الفواكه، الخضروات، والحبوب الكاملة، والبقوليات، والفاكهة الحمضية.
- ٢ كن ملماً بعلامات الخطر لسرطان الجلد.
- ٣ استخدم وسائل واقية عندما تكون في الشمس للحماية من سرطان الجلد.
- ٤ إذا كان في أسرتك تاريخ مرضي لسرطان الجلد، فتجنب الشمس بقدر الإمكان، واستخدم واقياً من الشمس، واحصها بانتظام عند المعتص.

٥- تجنب التعرض لضوء النيون على مدى قريب.

٦- اجعل عداءك متضمناً أغذية غنية بفيتامين هـ، حيث يحمي من ضرر الاشعة فوق البنفسجية.





سوء الهضم أو عسر الهضم

Indigestion

سوء الهضم معاناة في الصدر والبطن، تحدث عادة بعد الإفراط في الطعام أو الشرب، وقد يكون الألم حاداً أو فائراً أو شموماً بالامتلاء، يمكن التحميف منه بالتجشئ أو بإخراج الغازات من فتحة الشرج. وفي بعض الأحيان يحدث إحساس محرق مؤلم يسمى الحرقان (معص المعدة) يمتد من المعدة نحو العنق والمم بعد الطعام، وقد يصعب سوء الهضم أيضاً بعض الاضطرابات في لجهاز الهضمي، بما في ذلك القرحة الهضمية وأمراض الكبد والمرارة، ولكن ليس لسوء الهضم علاقة على الدوام بالأعضاء الهضمية، وقد يصاحب سوء الهضم في بعض الأحيان أمراض القلب والكلية، ويمكننا في بعض الأحيان تجنب سوء الهضم بالامتناع عن تناول الأعذية الدسمة، والشديدة النصج، قد يؤدي ابتلاع الهواء عن طريق المصغ والفم مفتوح أو التحدث أثناء المضغ أو بلع الطعام بسرعة إلى عسر الهضم، ويسهم تناول السوائل مع الطعام في السبب في عسر الهضم حيث إنه يخفف الإنزيمات التي يحتاجها الهضم، وبعض المشروبات والأطعمة قد تكون سبباً في عسر الهضم؛ لأنها مهيجة للجهاز الهضمي، وتتضمن هذه الأطعمة: الأطعمة الدهنية والحريفة والمكررة والكافئين والخل. وهناك عوامل أخرى قد تسبب في عسر الهضم، مثل الاسداد المعوي، وسوء امتصاص، وقرح المعدة والأشعا عشر، واضطرابات البنكرياس والكبد، والحويصلة الصفراوية.

إذا لم يتم هضم الطعام بصورة جيدة، فإن الطعام يمكن أن يتخمر أو يعض في الأمعاء؛ مما يؤدي إلى تكون كبريتيد الهيدروجين والنشاذر وثاني أكسيد الكربون، ومن المعروف أن الأطعمة لغنية بالكربوهيدرات المعقدة مثل الفول والحبوب هي الأطعمة الأساسية المسؤولة عن تكون الغازات بسبب التخمير، حيث إنها صعبة الهضم،



ولذلك فإنها تعطى دقائق غير مهضومة، تتغذى عليها بكتيريا الأمعاء. أما عدم هضم البروتينات إذا حدث فيؤدي إلى حدوث التمعن، وتكون غازات ذات رائحة كريهة، مثل كبريتيد الهيدروجين والنشادر.

كما يعرف العلماء عسر الهضم إلى العوامل النفسية، مثل الضغوط والقلق والتوتر أو حبيبة الامن؛ حيث تؤدي إلى اضطراب الآلية العصبية، لسي تتحكم في انقباض عضلات المعدة والأمعاء كما أن أنزيمات الهضم إذا نقصت تؤدي إلى مناع في الأمعاء. وكثيراً ما يصاحب عسر الهضم حرقة القلب.

كيف يمكن للعصاب بسوء الهضم من معرفة فيما إذا كان مرضه بسبب زيادة حمض الهيدروكلوريك في المعدة أم لا؟

لحمض الهيدروكلوريك دور كبير في تكسير وهضم الطعام، وهذا الحمض تفرزه غدد في المعدة. وقد يؤدي عدم وجوده بكمية كافية إلى عسر أو سوء الهضم، وعادة ما يقل هذا الحمض مع تقدم الإنسان في العمر.

يمكن للفرد معرفة ما إذا كان بحاجة لمزيد من الحمض بواسطة اختبار بسيط، وهو تناول ملء ملعقة كبيرة من حل التفاح أو عصير الليمون، فإذا أدى هذا إلى روال عسر الهضم فإنه في حاجة للمزيد من حمض الهيدروكلوريك في المعدة وإذا زاد الخل أو الليمون من شدة لأعراض فهذا يعني أن لدى الشخص الكثير من هذا الحمض، وينبغي عليه حينئذ عدم تناول أي مكملات تحتوي على حمض الهيدروكلوريك

ما هي العلاجات المستخدمة لسوء الهضم؟

ينقسم علاج سوء الهضم إلى ثلاثة أقسام:

أولاً: العلاج بالمواد الكيميائية:

١- تستعمل مضادات الحموضة لتخفيف الشعور بعسر الهضم وحرقة المؤد، ولكن في معظمه الأوقات قد نريد الأمور سوءاً، حيث تقوم بمعادلة الحمض في المعدة مما يمنع الهضم السليم. ويعوق امتصاص المواد الغذائية، مما يؤدي

إلى استمر ر عسر الهضم. ولا يجوز استخدامها إلا عند زيادة الحموضة زيادة كبيرة، أو تعرض الشخص للإصابة بالقرحة البسيطة.

ومعظم مضادات الحموضة التي تباع في لولايات المتحدة الأمريكية تحتوي على مركبات الألمنيوم وكربونات الكالسيوم ومركبات لماغنسيوم أو بيكربونات الصوديوم. وهذه المضادات لها في أغلب الأحيان تأثير سيء.

٢ - هناك مستحضرا يسمو (beano besure)، التي تعيد في منع تكوين الغازات، ويجب تناولها مع أول ملعقة من الطعام لكي يكونا مؤثرين.

ثانياً- الأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من الأدوية العشبية، التي تستخدم لعلاج سوء الهضم، ولكن سوف نتحدث عن أهمها، وهي:

١- الصبر aloe:



يوجد من الصبر أنواع كثيرة ولكن الأنواع المستخدمة طبياً ثلاثة، وهي الصبر العادي، والصبر الآسيوي، والصبر الإفريقي، والنوع المعروف والمتداول في المملكة العربية السعودية هو النوع المعروف باسم aloe vera. وهو ينمو في مختلف مناطق المملكة. الجزء المستخدم من نبات الصبر هي العصارة التي تفرزها الأوراق الختارية الشكل والفليضة

تسعمل هذه العصارة التي تحتوي على جلوكوزيدات إنشراكنونية كمسهلة بحرعات كبيرة وملينة بحرعات أصفر، كما تسعمل العصارة في معالجة سوء الهضم وحرقة الفؤاد. يوجد مستحضر يباع في محال الأعذية الصحية من لصبر. حيث يؤخذ ملء فطحان قهوة مرة على الريق ومرة عند الذهاب إلى النوم. ويجب أن تكون المعدة خالية من الطعام.

٢- اليانسون anise



ليانسون نبات صغير لا يزيد ارتفاعه عن ٥٠سم، له ثمار مظلية الشكل، والجزء المستخدم من النبات ثماره التي يسميها الناس بذور اليانسون، تحتوي ثمار اليانسون على زيت طيار، أهم مركبات هذا الزيت هو الأنيثول anethole. تستخدم البذور طاردة للغازات وعلاجاً للمغص، وتؤخذ بذور اليانسون إما مضغاً أو سفاً، أو يؤخذ ملء ملعقة طعام في ملء كوب ماء مُغلى، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يشرب الكوب بها فيه بمعدل ثلاث مرات يومياً.

٣- النعناع البري calament



عشب معمر له رائحة عطر النعناع، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، أوراقه بيضاوية وأزهار أرجوانية. يعرف علمياً باسم *calamenth ascendes*. تستعمل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليغون بشكل أساسي. يستعمل كطاردة للآرياح وعسر الهضم، وهو مفيد في علاج السعال وطرد البلغم، وكذلك الزكام. يؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلى، ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. ويجب عدم استخدامه للمرأة الحامل وللأطفال.

٤- الزنجبيل GINGER

الزنجبيل نبات معمر يعرف علمياً باسم *Zingiber Officinale*، والجزء المستعمل منه جذاميره الموحودة تحت سطح التربة، التي تحتوي على زيت طيار. وأهم مركبات هذا الزيت هي: *Zingiberene Curcumene*, *Betabisaboline*، وهو السدي يعزى إليه الطعم الحار *Phellandrine Zingiberol* *Gingerol* *Shogaol*.



للزنجبيل. ويحتوي الزنجبيل على كمية كبيرة من النشا. يعد الزنجبيل من أكثر العقاقير استعمالاً، ومن أشهر التوابل. يستخدم مُغلى الزنجبيل المحلى بالمسل لعلاج حالات البرد والسعال وطرد الأرياح وتسكين المغص. تستعمل كبسولات الزنجبيل التي تباع في محال الأغذية الصحية بمعدل كبسولتين ضد الغثيان قبل السفر في الرحلات البحرية أو الجوية. للذين يعانون من دوار البحر أو القيء في الطائرة، كما يستخدم بمعدل كبسولة واحدة كحد أقصى لعلاج داء الصباح لدى المرأة الحامس.

يجب عدم استخدامه من قبل الأشخاص المصابين بمرض المرارة، وعدم استخدام جرعات كبيرة في حالات مرض السكر. كما يجب عدم استخدامه مع أمراض القلب، حيث يسبب الخفقان في حالات الجرعة الزائدة. يتداخل الزنجبيل مع أمراض الضغط المرتفع والمنخفض والجرعات الزائدة منه تسبب عدم انضباط الضغط.

٥- البقدونس PARSLEY:

نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم. ويعرف علمياً باسم *Petroselinum Crispum* والحزء المستعمل منه الأوراق والبدور والحدور يحتوي لبقدونس على زيت طيار يتكون ٢٠٪ منه من مركب الميريستيسين ونحو ١٨٪ من الأنسول. وكثير من التربينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيات وفثاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ح، هـ، ومستويات عالية من معدن الحديد. يستخدم البقدونس لإزالة عسر الهضم؛ حيث تؤكل عدة أغصان طازجة بعد غسلها جيداً، أو يؤخذ من ١ ملعقة صغيرة من مجروش النبات الحاف وتضاف إلى ماء كوب ماء مُغلى، وتترك تقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- الثوم. يؤخذ بمعدل كبسولتين مع كل وجبة، حيث يقوم بالقضاء على البكتريا غير المرغوبة في الأمعاء، ويساعد على هضم جيد.

٢- فيتامين ب المركب: يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام، ويعد ضرورياً لهضم جيد.



٣- حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين يؤخذ حبيبات الليسيثين، بمعدل ملء ملعقة طعام ثلاث مرات يومياً قبل الطعام أو ١٢٠٠ مجم من كبسولات الليسيثين ثلاث مرات يومياً قبل الطعام، يقوم الليسيثين على استحلاب الدهون مما يساعد على تكسيرها ومن ثم سهولة هضمها.

٤- الأسيدوفيلس. يؤخذ ملء ملعقة قبل الطعام بنصف ساعة بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهي ضرورية للهضم.

تعليمات مهمة للمصابين بعسر الهضم:

١- لا بد وأن يتضمن غذاؤك ٧٥٪ من الخضراوات والفواكه الطازجة والحبوب الكاملة.

٢- لا بد أن يتضمن غذاؤك البانانا (العنبروت) ،طارج، وكذلك الالاناس الطارج. الذي يحتوي على أنزيم البروميلين؛ حيث إنهما مصدران جيدان لأنزيمات لهضم.

٣- قلل من تناول البقوليات مثل الفول والعدس والفول السوداني وفول الصويا، حيث تحتوي على مثبطات الأنزيمات.

٤- تجنب الكافيين والمشروبات الغازية والعصير الحمضي والدهون والكرونة، والملفل وشرائح البطاطس المقلية والنحم والطماطم والأطعمة الحريفة والملحة.

٥- لا تتناول منتجات الألبان ولأطعمه السريعة التحضير المصنعة، حيث تؤدي إلى تكون المخاط، الذي يؤدي بدوره إلى عدم هضم البروتينات.

٦- إذا كنت قد حضمت لعملية حرجية في البطن مثل تقصير الأمعاء، فتناول البكتريتين للمساعدة على هضم الطعام، وإذا كنت تعاني من انغاض مستوى سكر الدم، فإنك تحتاج إلى البكتريتين، واستخدمه بعد الوجبت إذا شعرت بالامتلاء والانتفاخ ووجود غازات



٧- امضغ الطعام جيداً ولا تبلعه بسرعة.

٨- لا تأكل وأنت غضبان أو مجهد.

٩- لا تشرب السوائل أثناء وجبات الطعام. فهذا يخفف العصارات المعدية، ويمنع الهضم الجيد للطعام.

١٠- إذا شمعت بحرقه المؤاد واستمرت الأعراس، فاستشر الطبيب، فإذا بدأ الألم الانتقال إلى الذراع الأيسر أو صاحبه شعور بالضعف أو لدوار أو قصر النفس، فادّهب إلى المستشفى فإن هذه الأعراض تشبه الأعراض المبكرة للنوبة القلبية.





صرير الأسنان

Bruxism

صرير الأسنان: هو الطحن بالأسنان، وهو يحدث عادة أثناء النوم دون أن يشعر المريض بالرغم من لشخص القريب منه قد يشعر به. الطحن المزمن للأسنان قد يسبب مشكلات للأسنان، منها ضعفها وتراجع اللثة إلى الخلف، وقد تدفع الأسنان إلى خارج الخط، ويتغير أحكام انقباض الأسنان، وقد يحتاج إلى ضبط. وإذا لم يعالج هذا المرض فإن المصاب بصرير الأسنان سيفقد في النهاية أسنانه. صرير لأسنان يحدث إذا كانت الأسنان حساسة للحرارة أو لسرودة، والتقلبات في معدلات مستوى السكر في الدم، قد يكون أحد الأسباب لصرير الأسنان. وكذلك القلق و لضغوط النفسية ربما كانت سبباً في مرض صرير الأسنان.

علاج مرض صرير الأسنان:

لا يوجد علاج بصرير الأسنان بالأدوية العشبية، ولكن يوجد ما يفيد ذلك باستخدام المكملات الغذائية مثل:

- ١- حمض بانتوثينيك يقلل الضغط ويحد من صرير الأسنان الحرة المعتمدة من هذا الحمض هي ٥٠٠ مجم بمعدل مرتين في اليوم.
- ٢- الكروم يستعمل لخفض معدل السكر في الدم طبيعياً، نظر لأن نقص السكر في الدم عادة يرتبط بهذا المرض، يستخدم بيكولونات الكروم بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً.
- ٣- مركبات المعادن والفيتامينات: تقلل الضغط على الأسنان يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- الرنك: يقلل الضغط ويساعد لحهاز المناعي يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً.
ويجب عدم تعدي ١٠٠ مجم يومياً.

٥- فيتامين ب المركب، وهذا الفيتامين ضروري لعمل الأعصاب يؤخذ ١٠٠ مجم مرتين يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تأكل أي شيء حلو في أثناء ٦ ساعات قبل الذهاب إلى الفراش، وإذا كنت جائعاً فخذ وجبة خفيفة من البروتينات أو الألياف

٢- تجنب التوتر بقدر الإمكان، حيث إن التوتر له دور في مرض صرير الأسنان.
وتعلم التعامل مع التوتر ووسائل الاسترخاء.

٣- حلل شعرك لتحديد وجود أي اضطراب في المعادن لديك، مثل المعدلات غير الطبيعية للبوتاسيوم والصوديوم.

٤- نظم عداك بحيث يكون قليل السكر غنياً بالبروتين أو الألياف، ويتضمن وهرة من الحصرات والفواكه والبقول والبنديق الطازج والديك الرومي والسمك المشوي.

٥- تجنب الأغذية لقلية والأطعمة الجاهزة واللحم الأحمر وسكر المكرر والدهون المشبعة، وكل مستحضرات الألبان عدا الزبادي والجبن الطازج، وتجنب كل الأطعمة المصافق لها مذاقات صناعية أو ألوان أو مواد حافظة.

٦- يمكنك عن طريق طبيب الأسنان عمل شريحة ترتديها أثناء النوم فوق الأسنان، حيث تحد هذه الشريحة من تحطم الأسنان





ضعف الشهية

Appetite, poor

يعد ضعف الشهية عرضاً لبعض الأمراض فقد وجد العلماء أن العوامل النفسية مثل الاكتئاب والتوتر والمرص وأي إصابة قد تسبب نقصاً ملحوظاً في شهية الشخص. وقد لوحظ أن التدخين والتسمم بالمعادن الثقيلة مثل الزئبق والزرنيخ والرصاص و لكادميوم، أو مرض نقص التغذية أو سوء امتصاص الطعام قد يكون لها دور كبير في ضعف الشهية.

علاج مرض ضعف الشهية:

ينقسم العلاج إلى قسمين هما:

أولاً: الأدوية العشبية

أهم الأعشاب التي يمكن استعددها لضعف الشهية هي:

١- النعناع البري Calament:

يعد النعناع البري من أهم الأعشاب التي تنبه الشهية الصعيفة. لقد تحدثنا عن النعناع البري في علاج عدد من الأمراض ولكن بالنسبة لضعف الشهية فهو يؤخذ قبل الوجبات على هيئة مُعلّى، حيث يؤخذ ملء ملعقة من مجروش أوراق النعناع البري، وتوضع في ملء كوب ماء مُعلّى، ويترك لتقع لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم قبل الوجبات.

٢- الشمر Fennel:

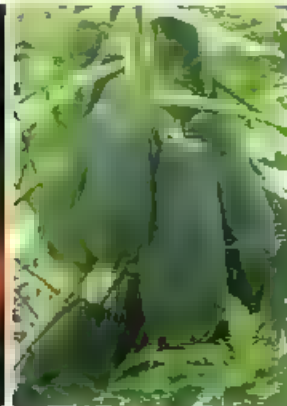
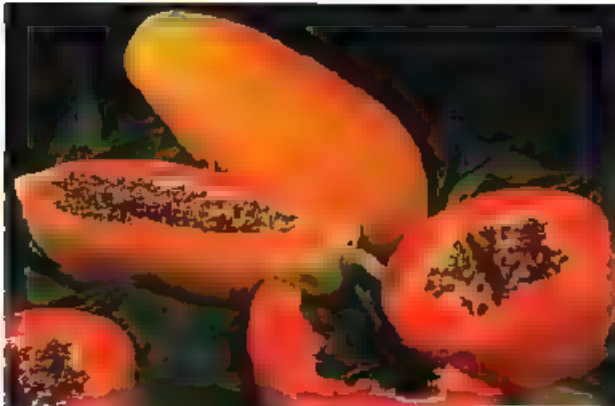
الجزء المستخدم من نبات الشمر البدور، وقد تحدثنا عن الشمر في عدد من الأمراض السابقة، انظر الجزء الأول والثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. تعد بذور الشمر من المواد الفاتحة للشهية، يمكن إضافتها للطعام أو استخدام مستحضر الشمر المتوفر في الصيدليات ومحال الأعذية الصحية بحيث يؤخذ كبسولتان قبل كل وجبة.

٣- الزنجبيل Ginger:

من المعروف أن حزامير الزنجبيل تعد من التوابل أو المنكهات التي تحسن طعم الطعام ويضاف عادة إلى بعض موائد الطعام ويمكن استخدام مسحوق الزنجبيل حيث يؤخذ من ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ماء كوب ماء مُغلى ويعرّك ويشرب مباشرة قبل وجبة العشاء. أو يمكن استخدام كبسولات مستحضر الزنجبيل المتوفرة في محال الأعذية الصحية.

٤- أوراق البابايا Papaya:

البابايا شجرة معمرة تنمو بسرعة. ويصل ارتفاعها إلى ٨ أمتار. لها أوراق مفصصة تشبه إلى حد ما أوراق الخروع وهي كبيرة جداً ولها أزهار صفراء وثمار كبيرة صفراء إلى برتقالية تشبه المنجفة، ولكنها أكبر، يوجد في الثمرة عدد كبير من البذور السوداء. يعرف النبات علمياً باسم *Carica papaya* الجزء المستخدم من النبات الثمار والأوراق والبدور تحتوي ثمار البابايا على أنزيمات بروتيوليتية مثل البابين وكيموبابين وقليل من فلويدات الكاربابين تستخدم الأوراق كمشوية حيث يؤخذ من ملعقة صغيرة. وتضاف إلى كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ٥ دقائق، ثم تصفى وتشرب قبل وجبة العشاء فقط.



٥- أوراق الفلفل الأسود Black Pepper:

سبق الحديث عن الفلفل الأسود في علاج أمراض عديدة، لكننا لم نتحدث عن أوراق الفلفل. لقد وجد أن ورق الفلفل الأسود يستخدم مشهياً بإضافة قليل منه مع الطعام والسلطة.



٦- الجوتوكولا Gotu Kola:

تعرف الجوتوكولا بقصعة الماء الهندية وسرة البحر الهندية. لقد سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض السابقة. الجوتوكولا مقوية ومنبهة، وتزيد النشاط وتزيد الشهية ومدة البول تقوي عمل الجهاز العصبي. يوجد مستحضر مقنن من هذا النبات في الصيدليات وفي محل الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



ثانياً: المكملات الغذائية

- ١- خميرة البيرة: غنية بالمغذيات خاصة فيتامين ب الذي يحسن شهية. ابدأ بنصف ملعقة صغيرة يومياً ثم زدها إلى ملعقة كبيرة يومياً.
- ٢- فيتامين ب المركب: يريد الشهية. استخدم جرعة عائية التركيب. يؤخذ ١٠٠ مجم أو أكثر يومياً قبل الوجبات.
- ٣- مركب المعادن و الفيتامينات المتعددة: يؤخذ حسب تعليمات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- لا تتناول السوائل قبل أو أثناء الوجبات.
- ٢- تناول وجبات خفيفة بين الوجبات، مثل الموز وهول الصويا وقشدة الحليب والجبن والكستور والزبادي.
- ٣- اشرب يومياً ثلاثة أكواب من الحليب خالي الدسم.
- ٤- خذ فيتامين ب كمكمل.
- ٥- جرب تناول وجبات عديدة صغيرة أثناء اليوم. بدلاً من تناول وجبتين أو ثلاث وجبات كبيرة.
- ٦- إذا كنت تدخن فاقطع عن التدخين. لأن التدخين يقلل الشهية. وهو أحد الأسباب الرئيسية لفقد الشهية.



ظاهرة رينود

Raynaud's phenomenon

ظاهرة رينود اضطراب يحدث في الدورة الدموية، مما يجعل اليدين و لقدمين حساسة للبرد. فعندما تتعرض اليدين أو القدمين لدرجة حرارة باردة، فإن الشرايين الصغيرة التي تغذي أصابع اليدين والقدمين تنقبض، ومن ثم تكون كمية الدم التي تصل اليدين والقدمين غير كافية؛ حيث يكون نقص الأكسجين واضحاً، وعليه فإن اليدين والقدمين تأخذان اللون الأبيض أو الأزرق. ومع الوقت، فإن هذه الحالة يمكن أن تسبب انكماشاً في اليدين والقدمين، ويمكن أن يظهر عليها تقرحات، التي تسبب تلفاً للأنسجة وتؤدي إلى التهاب مزمن تحت أو حول الأظفار، سواء بالنسبة لليدين أو بقدمين وفي الحالات الشديدة إذا لم يعالج الحالة فقد تحدث الفغرغرينا.

من ظاهرة رينود شائعة في النساء أكثر من الرجال، ويمكن أن تحدث بنفسها أو كمضاعفات لأمراض أخرى، مثل التهاب الأوعية الدموية المزمن في الأطراف أو تصلب الشرايين، وكذلك بعض الأدوية التي تؤثر على الأوعية الدموية مثل مثبطات قنوات الكالسيوم ومستحضرات فطر الأرجوب، والفاوويتا مثبطات المستقبلات العصبية. هذه كلها أعراض يمكن أن تسبب أعراضاً تشبه تماماً أعراض رينود وقد تبين أن هناك علاقة وطيدة بين مرض ظاهرة رينود، وبعض الحالات التي تحدث فيها انقباض غير طبيعي للأوعية الدموية مثل الصداع النصفي.

علاج ظاهرة رينود ينقسم إلى ثلاثة أقسام هي،

أولاً. العلاج بالأدوية المشيدة مثل

علاج نيميدبين Nifedipine الذي يستخدم مثبطاً لقنوات الكالسيوم، الذي يعد

علاجاً جيداً لعلاج ظاهرة رينود.

هناك عدد من الأدوية العشبية تستعمل في علاج ظاهرة رينود أهمها الآتي

١- اللاباشو Lapacho:



اللاباشو يعرف عادة باسم آخر هو بوداركو Baud'arco. وهو شجرة دائمة الخضرة كبيرة يصل ارتفاعها إلى ٢٠ متراً، تحمل أزهاراً قرنفلية. تعرف علمياً باسم Tahebuia avellandedae. الجزء المستعمل من النبات هو اللحاء (قشور السيقان)، الذي يحتوي على كينونات مثل لاباشول وكذلك بيوفلافونيات ولاباشينول، كارنوسول، وأندولات وتميم الأنزيم وفلويدات تشمل تيكومين، صابونينات ستيررويدية. تستخدم قشور اللاباشو مضاداً حيوياً جيداً، ومضاداً للفطور، ومنبه للمناعة ومضاداً للالتهاب ومقوياً،

ومضاداً للأورام. وقد كان تأثير اللاباشو المضاد للأورام مثيراً للجدل، لكن الأبحاث المجراة في البرازيل تشير إلى أن اللحاء قد يكون مفيداً في علاج لسرطان واللوكميا. وتلعب مكونات اللحاء دوراً في مقاومة نمو الأورام، لاسيما مركب اللاباشو الذي يثبط نمو الخلايا الورمية بمنعها من استقبال الأكسجين. ومن المعروف أن لحاء اللاباشو مصاد جيد للالتهاب، فهو يقاوم أيضاً داء السكري، وهذا المفعول يعود بشكل جزئي إلى الفلويد تيكومين، كما أنه يعفص ضغط الدم. كما أن اللحاء مصاد حيوي طبيعي مهم للعدوى الجرثومية والفيروسية وخاصة للفم والأنف والحلق ويستخدم أيضاً في الحالات المعوية بما في ذلك السعفة Ringworm والسلاق Thrush وبالأخص داء مبيضات الكانديدا. ولحاء اللاباشو يستخدم في تنشيط الدورة الدموية وتقويتها في الأطراف. يستخدم معلى اللحاء حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق اللحاء يضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، ويترك ليقع لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.



٢- الجنكة Ginkgo biloba



سبق لحديث عن الجنكة كأفضل علاج لتحسين الدورة الدموية وتنشيطها، وذلك في عدد من الأمراض الموجودة في الجزء الأول وفي الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب يوجد عدة مستحضرات من أوراق

الجنكة متوفرة في الصيدليات وفي محال لأعديه الصحية. يؤخذ حبه واحدة أو كبسولة بمعدل مرة صباحاً ومرة مساءً.

٣- الفلفل الأحمر Cayenne أو Chilli:

لفلفل الأحمر شهرته في تنشيط الدورة الدموية والمركب كاساسين والكابيسيدين تلعب دوراً في ذلك، فهي تزيد تدفق الدم إلى الجلد وتشرح تشنج العضلات. وقد تحدثنا بالتفصيل في كثير من الأمراض السابقة عن تأثيرات الفلفل الأحمر يوجد مستحضر مقنن منه ومن لمركب كاساسين متوفر في لصيدليات وفي محال الأعذية لصحية. يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً

٤- الأس البري الشائك Butcher's Broom:



سبق الحديث عن الأس البري، الذي يستخدم منه جميع أجزائه، بما في ذلك الجذور في عدة أمراض سابقة وهو ينشط الدورة الدموية ويقويها في اليدين والقدمين، بالإضافة للشعيرات الدموية، وكذلك جيد للدوالي والواسير. يوجد مستحضر مقنن منه متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولة واحدة مرتين يومياً.

ملاحظة الأشخاص الذين يوجد لديهم ارتفاع في ضغط الدم يجب عليهم عدم استعماله.

ثالثاً: المكملات الغذائية.

يوجد عدد من المكملات الغذائية إلا أن أهمها ما يأتي:

١ - فيتامين هـ : له مفعول جيد في تحسين الدورة الدموية في الأطراف ومضاد للتخثر، وبالأخص تلك التي تحدث في الرئة والقلب والساقين. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٢ - حبيبات الليسيثين أو كبسولات الليسيثين : تعمل على تخليص الجسم من الدهون. يؤخذ ملء ملعقة طعام من حبيبات الليسيثين بمعدل ثلاث مرات يومياً مع الطعام، وإن تعذر ذلك فتستخدم الكبسولات بمعدل ١٢٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً مع الطعام.

٣ - لياسين (فيتامين ب٢) : مهم جداً، حيث يوسع الشرايين الصغيرة، ويحسن الدورة الدموية في الأطراف. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً. ويجب عدم تعدي هذه الجرعة. مع ملاحظة عدم استخدام اللياسين للمرضى الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم أو الكبد أو النقرس.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

١ - تجنب الكافيين الموجود في الشاي والقهوة والكافكاو والكولا والمنت والشيكلاتة. حيث إنها تسبب انقباض الأوعية الدموية. وكذلك تجنب الأدوية التي تسبب انقباض لأوعية الدموية، مثل أدوية تطعيم الحمل. وأدوية الصداع النصفي مثل الأرجومتريين.

٢ - تجنب الأطعمة الدهنية ولحمية، وأكثر من الوجبات المحتوية على أكثر من ٥٠٪ أطعمة نيئة مثل الحضرارات و لمواكبه لطازجة وحافظ على نظافة قدميك ويديك وأرتد دائماً الأحذية المريحة، لا تخرج حافي القدمين، وحاول ارتداء الحواريب في الرجلين بشكل دائم والقسمارات في اليدين، وبالأخص في وقت الشتاء.



عته الشيخوخة

Senility

هو مصطلح عام يستعمل عادة لوصف المشكلات العقلية التي تؤثر على كبار السن، ويشير إلى هذا المصطلح في الواقع إلى عدد كبير من الحالات، التي تسهم فيها عوامل كثيرة بالقدر نفسه لذا نحدد أن العديد من المتخصصين بمشكلات الكبر يتحاشون هذا المصطلح. وكل الحالات المرتبطة بهذا المصطلح يمكن تقاؤها في الكبر، كما أن معظمها يمكن التخفيف منها بالعلاج السريع.

والأعراض الرئيسة المرتبطة بالشيخوخة تشمل فقداناً حاداً للذاكرة وتدهوراً في المقدرة على القيام بالأعباء العقلية، مثل القراءة والعمليات الحسابية، والذين يعانون هذه المشكلة يعانون كذلك نسيان الزمن ومكان وجودهم. وقد لا يستطيعون تذكر حقائق مهمة أو التعرف على أشخاص كانوا يعرفونهم معرفة جيدة من قبل. وتسبب في هذه الأعراض مجموعة من التغيرات العضوية، المستديمة أو المؤقتة في الدماغ، ومن أكثر أمراض الدماغ شيوعاً، التي تسبب نوعين من التلف المستديم في المخ خيل الاحتشاء المخي، وهو تعبير أدق لما كان يعرف بعصب الشرايين المخي، ومرض الزهايمر، الذي يعرف بالخرف، لشيخوخة من فصيلة الزهايمر.

وفي الاحتشاء المخي تسد الشرايين التي تغذي المخ جريئاً، فلا تستطيع مدده بما يكفي من الدم الغني بالأكسجين. ونتيجة لذلك تتدب المريض سلسلة من التغيرات الدموية، التي تتلف الكثير من نسيجة المخ. ومرض الزهايمر يدمر خلايا الدماغ ولم تعرف أسبابه حتى الآن. وقد تظهر أعراض الاحتشاء المخي ومرض الزهايمر نتيجة لعدة حالات أخرى مثل إصابات لرأس والحمى المرتفعة، والتفاعلات السلبية

للمخدرات والتغذية السيئة أو الرديئة. وفي معظم الحالات، يمكن التخلص من الأعراض بالعلاج، ولكن قد تؤدي هذه الحالات إلى تلف الدائم في الدماغ إذا أهمل علاجها. يمكن أن ينتج فقدان الذاكرة أو اختلالها لدى كبار السن عن بعض المشكلات العاطفية، وتشمل هذه المشكلات الملل والاكتئاب والقلق ووحدة كثير من المرضى الذين تم تشخيص حالتهم بأنهم مصابون يعانون من العته الكاذب وأعراضه التي تشبه العته، ولكنها تنشأ من الصمم. أورام المخ، مشكلات العدة بصرية، اضطرابات الكبد و الكلى أو استخدام أدوية معينة.

بعد لعته غير قابل للشفاء، ولكن يمكن للغذاء الجيد وبعض الأدوية لعشبيه والمكملات الغذائية أن تفيد وتحسن كفاءة المخ.

علاج عته الشيخوخة

يمكن علاج عته الشيخوخة بالأدوية العشبية و لمكملات الغذائية:

ولا: الأدوية العشبية

١- الجنكة Ginkgo biloba:



سبق الحديث عن الجنكة وتأثيراته، ولكنه بالنسبة لعته الشيخوخة يقوم بدور كبير، حيث يدعم الدورة الدموية ووظيفة مخ والذاكرة، ويدمر الشقوق الحرة من أجل حماية خلايا المخ. يوجد مستحضرات من أوراق الجنكة تباع في محال الأغذية الصحية والصيدليات. يؤخذ كبسولتان صباحاً وأخرى مساءً يوماً

٢- الثوم Garlic:



الثوم من الأعشاب التي تستخدم لعلاج كثير من العلل. وقد سبق الحديث عنه في علاج عدد من الأمراض (نظر الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب).



يستخدم الثوم لتحسين كفاية عمل المح، ويساعد كثيراً في تقليل الضغط النفسي والانتفاخ الذي يلعب دوراً كبيراً في مرض عته الشيخوخة. يمكن أكل الثوم طازجاً، حيث يؤكل فصان مع كل وجبة يومياً. أو يمكن استخدام كبسولات أو أقراص الثوم المتوفرة في الصيدلية، حيث يؤخذ كبسوتان أو حبتان من ثوم مع كل وجبة يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية:

يحتاج مرض عته الشيخوخة إلى المكملات الغذائية بشكل كبير وأهم المكملات الغذائية هي:

١- حمض جاما - أمينو بيوتريك أسد: هذا الحمض يعد من المواد الضرورية لعمل المخ، والتمثيل الغذائي له تأثير مهدئ. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب، لكن يجب أن يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦ وكذلك ١٠٠ مجم من فيتامين ج، من أجل امتصاص أفضل.

٢- ل - اساراحين: هذا المكمل الغذائي مهم للحفاظ على توازن المخ والجهاز العصبي المركزي يؤخذ حسب التعليمات الموجودة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات المختص، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٣- ل - تيروسين يستعمل هذا الحمض الأميني لتحسين من كفاية المخ ويساعد في معالجة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب، ويجب أن يؤخذ على معدة خاوية.

٤- ثنائي ميثيل جلايسين: مهم جداً لنحماط على حده الدهن والتركيز، ويدعم الكفاية المناعية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب المختص.

٥- نياسين (فيتامين ب٣): يعمل على تحسين الدورة الدموية في المخ. ويقلل مستوى الكوليسترول. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

٦- لزنك: يساعد معدن الزنك في التخلص من تسمم المعادن الثقيلة كالزئبق والرصاص والألومنيوم والزرنيخ والكاديوم. ويدعم جهاز المناعة. ويفضل استخدام أقراص استقلاب جلوكونات لزنك. يؤخذ ما بين ٥٠ - ٨٠ مجم يومياً، ويجب عدم تعدي هذه الجرعة.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١ - اشرب كثيراً من السوائل حتى لو لم تكن تشعر بالعطش، والسوائل مهمة جداً للمخ وللجسم بشكل عام، يجب أن نعرف أنه كلما تقدم الإنسان في السن فإن جهاز العطش في المخ لا يعمل جيداً، وعليه فإن شرب الماء ضروري جداً.
- ٢ - أكثر من الغذاء الذي يحتوي على الألياف، مثل الشوفان وبخالته والأرز البني والأغذية بشكل عام، التي تحتوي على ألياف مثل حضراوات والمواكه.
- ٣ - اتمد على الدهون والمقليات، واختر الأغذية الغنية بالفيتامينات، وخاصة فيتامينات ب١، ب٦، ب٢، وحمض الفوليك وفيتامين ج و د
- ٤ - اعمل كشفاً عن المعادن الثقيلة عن طريق فحص الشعر، واعمل فحصاً طبياً دورياً لتلافي أي أمراض يمكن أن تكون سبباً للأعراض





عدم احتمال اللاكتوز (نقص إنزيم اللاكتاز)

Lactose Intolerance

عدم تحمل اللاكتوز هو عدم القدرة على هضم سكر اللبن Lactose. وهو نتيجة لانعدام أو نقص إنزيم اللاكتاز Lactase الذي يُصنع في الأمعاء الدقيقة. ويقوم بتكسير اللاكتوز إلى الحلوكور والجالاكتوز. فعندما يتناول المصاب بهذه الحالة اللبن أو منتجات الألبان الأخرى يظل بعض اللاكتوز لدى محتويه، أو كله دون هضم، ويحتفظ بالسوائل، ويتحمر في القولون، مما يؤدي إلى الإصابة بالإسهال والغازات والتقلصات في البطن وتبدأ الأعراض في الظهور عادة بعد ٣٠ دقيقة إلى ساعتين من تناول الأطعمة اللبنية.

تختلف درجة تحمل اللاكتوز بين الأفراد. فبالنسبة لمعظم البالغين في العالم، عدم تحمل اللاكتوز هو في الواقع حالة عادية البيض من أصل شمال أوروبية فقط هم الذين يحتملون عموماً بالفدره على هضم اللاكتوز بعد مرحلة الطفولة (وهذا يساعدهم على إنتاج الطاقة وتحمل البرد).

أعراض عدم تحمل اللاكتوز:

تشمل الأعراض لدى الأطفال إسهالاً ذا رغاو. مع طفح حدي في منطقة الحماض، وبطء في زيادة الوزن والنمو، والقيء. يمكن أن يؤدي عدم تحمل اللاكتوز إلى شعور بعدم الراحة وخاصة في الهضم، ولكنه لا يمثل تهديداً خطيراً للحياة، ويمكن مواجهته بسهولة بوساطة إدخال تعديلات على النظام الغذائي.

العلاج،

أقراص المحم. لمواجهة نوبة حادة، تناول ٤ أقراص مع الماء كل ساعة، حتى تخف الأعراض، يؤخذ بمعزل عن الأدوية والمكملات الأخرى.

أسيدوفيلس؛ ملعقة صغيرة مع الماء المقطر مرتين يومياً، على معدة خاوية.

تعليمات مهمة :

- تجنب اللبن ومنتجات الألبان خلال الربادي، هذا هو أهم إجراء عدائي لأي شخص يعاني من عدم تحمل اللاكتوز، استخدم لبن الصويا أو راييس دريم R ce Dream بدلاً من اللبن، وحين الصويا بدلاً من لبن اللبن، وبالأخص تحف تناول الأطعمة التي تحتوي على اللاكتوز والمعدة خاوية.
- يشمل عداؤك الربادي، فهو أحد منتجات الألبان المفيدة للمصاب بهذه الحالة، تقوم البكتريا الموجودة في الزبادي بهضم ما يحتويه من لاكتوز، وبذا لا يمثل مشكلة. كما تساعد أيضاً في الهضم عموماً. تأكد من تناول الربادي الذي يحتوي على البكتريا الحية والفضطة الربادي المفد مترلباً هو أفضلها.
- تأكد من تناول الكثير من الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل المشمش والعسل الأسود والبروكلي وعصير البرتقال المقوى بالكالسيوم والتين المجفف والبروندي والسبانخ والتوفو والزبادي، وقد تقيد مكملات الكالسيوم.





عدوى الأذن

Ear infection

يوجد عدة أنواع من عدوى الأذن، مثل التهاب الأذن الخارجية، وهو عدوى بكتيرية، وتكون هذه العدوى عادة حادة، وتسبق هذه العدوى التهاب أو عدوى في لحزء العوي من الجهاز التنفسي. تصاب كذلك قناة الأذن بالتهاب وتورم وارتفاع في درجة الحرارة. وربما إفرازات وألم. ويشد الألم عند لمس صيوان الأذن أو حذبه. ويقول لملماء: إن السبب قد يكون نتيجة لتجمع صمغ الأذن وتجمده؛ لذي يحتجر الماء في قناة الأذن.

تنتشر عدوى الأذن الوسطى بشكل كبير بين الأطفال الرضع والأطفال الصغار. وتوجد هذه العدوى خلف طبلة الأذن، وتتضمن الأعراض ألمًا، قد يكون حادًا أو خفيفًا أو على شكل نبضات، وترتفع درجة الحرارة. يمكن أن تؤدي العدوى الشديدة للأذن الوسطى إلى ثقب في طبلة الأذن. ويؤدي ثقب طبلة الأذن إلى فقدان السمع وحروج بعض السوائل قد يصاحبها دم. تصيب عدوى الأذن الوسطى أكثر من ٣٠٪ من الأطفال تحت سن الخامسة. والسبب يعود في عدوى الأذن الوسطى إلى مجموعة من البكتيريا والفيروسات. وتعد بكتيريا برانها ميلاكاترا من أحد الأسباب لرئيسة المسببة لعدوى الأذن عند الأطفال. كما أن الحساسية ضد بعض الأطعمة تلعب دوراً للإصابة بعدوى الأذن.

علاج عدوى الأذن عند الأطفال،

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمضادات الحيوية أو فوائده أخرى:

١- وُجِدَ أنَّ أفضل مضاد حيوي لبكتريا يرانها ديلاهو الأوجمنتين وهو خليط من الأموكسيسيلين وكلافوليئات الصوديوم.

٢- يمكن استخدام التفريغ الجراحي.

ثانياً: الأدوية العشبية وأهمها:

١- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

هذه العشبة تحدثنا عنها كثيراً في أمراض سابقة، وهي معروفة بقوتها كصادة للبكتريا والفيروس، ويقول الأطباء إنها إذا استخدمت خلاصتها مبكراً فإنها تقضي تماماً على العدوى. يوجد مستحضر مقنن يمكن استخدامه، ولكن تحت إرشادات الطبيب المختص فيما يتعلق بجرعة الأطفال، أما جرعة البالغين فهي كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- الثوم Garlic:

بعد الثوم من المصادات الحيوية الطبيعية، نوضع في الأذن قطرة إلى قطرتين من عصير الثوم، ويُنْبَعِ نقطة أو نقطتين من خلاصة آذان الدب Mullen وضع بعد ذلك قطعة مكورة من القطن داخل الأذن، لكي لا يخرج الثوم وآذان الدب خارج الأذن.

٣- البصل Onion:

البصل من الأعشاب الطبية الجيدة، وهو مضاد حيوي طبيعي جيد، ويخفف الضغط والداء السكري. وقد وجد أن عمل عصينة أو مفروم من البصل ويدفئ قليلاً على النار، ثم وضع خلف الأذن من الخارج وربط بلاصق، فإن ذلك يخفف آلام الأذن تماماً.



٤- خاتم الذهب Golden Seal



تحدثنا كثيراً عن خاتم الذهب في أمراض سابقة، وهو يعمل مضاداً للالتهابات ومضاداً للجراثيم، ويوقف النزيف الداخلي. يوضع نصف قطارة صغيرة من خلاصة النبات في فم المصاب ويديرها بلسانه لمدة دقائق، ثم يبلعها، ويكرر ذلك كل ثلاث ساعات لمدة ثلاثة أيام. ويمكن استخدام حشيشة القنفذ بالتبادل مع خاتم الذهب.

وهذه الطريقة من أنجح الطرق لعلاج عدوى الأذن في الرضع

ثالثاً: المكملات الغذائية

١- فيتامين ب المركب ضروري جداً للشفاء وعمل المناعة، يوصف حسب إرشادات الطبيب المختص.

٢- زنب زهرة الربيع: تقلل حدة من العدوى والتهابات، تؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص.

٣- الماغنسيوم: لقد ربط الأطباء بين نقصه واضطرابات الأذن، يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب منتجات الألبان والقمح والذرة والبرتقال والسكر والفاكهة وعصير الفاكهة.

٢- إذا أصيب الرضيع بعدوى في الأذن فيوقف عنه الحليب ومنتجاته لمدة ثلاثين يوماً، حولي طعامه بنك إلى منتجات فول الصويا.

٣- إذا ارتفعت الحرارة أكثر من ٣٩ م فاعلمي حقنة شرجية لابنك بحلاصة الثوم.

٤ لا تتمخط إذا كنت مصاباً بعدوى الأذن. وأبق قناة الأذن جافة، حيث يمكن أن يكون تراكم الماء وصابون خطراً عند الاستحمام. ولا تذهب إلى السباحة حتى يتم الشفاء.

٥ راجع الطبيب إذا شعرت بدوار أو عدم اتزان أو قيء وغثبان أو طنين (رنين) في الأذن الواحدة أو الأذنين أو إفرازات دموية وفقدان القدرة على السمع من إحدى الأذنين أو كليهما حيث تشير هذه الأعراض إلى ثقب في طبلة الأذن.





عدوى الفطريات

Fungal Infection

يوجد عدد من الفطريات التي تصيب الأغشية المخاطية والحدود بالعدوى. هذه الفطريات تنمو في أماكن مخصصة، مثل بين أصابع القدم وأسفل الأظفار أو داخل الفولون والمهبل والأعضاء الأخرى. مثل الثدي والعم وحلاف ذلك. تتركز الفطريات في الأماكن الرطبة من الجلد، وبالأخص الجلد الذي يلامسه جلد آخر مثل منطقة الأربية، وبين أصابع القدم، الذي يعرف عادة بقدم الرياضي أو القوباء. يمكن أن تظهر هذه العدوى في الأطفال الرضع في صورة طفح في منطقة الحفاض، حيث يجعل لون الجلد احمر. تحاً في الأطفال ذوي البشرة البيضاء وبنياً داكناً في الأطفال ذوي البشرة السمراء

إن القلاع الذي نسمع عنه في الفم ليس لعدوى فطرية، وهي حالة تتكون فيها شوار بيضاء تبدو كأنها بقايا كريمة أو حبات رز على اللسان والغشاء المخاطي المبطن للفم. عندما تكتشط هذه البقع أو الثور فإنه ينتج نزف مكانها. تكثر هذه الإصابة بشكل كبير في الأطفال، وكذلك في المصابين بقصور في الجهاز المناعي

يصيب فطر الكانديدا حمة الثدي للآم المرضع: مما يؤدي إلى ألم شديد أثناء عملية رضاع طفلها، وقد يأخذ الطفل العدوى نفسها من الثدي الأم والإصابة بالقلاع الفمي. والمشكلة أنه يحدث تبادل للعدوى بين الأم والرضيع. أما فيما يتعلق بالفطريات التي تحدث أسفل الأظفار أو بين أصابع القدم إلى تغيير لون الأصابع وحدوث تورمات وقد يتغير لظفر ما يرتفع عن مهده. أما المهبل فغند إصابته بالفطر فإنه يتكون إفراز مهلي يشبه إلى حد ما القشدة ويصعبه رغوة. وتشعر المرأة بحكة شديدة. أما فروة الرأس فقد تصاب بالعدوى الفطرية، وتظهر بقع حمراء صغيرة تكرر حتى يصل قطرهما إلى نحو ربع بوصة. وتعرف هذه الحالة بالقوباء وتكون هذه البقع شبه

شافية في وسطها. لكن حوافها تكون مرتفعة وحمراء ومغطاة مقشور. يجعلها تشبه الخوتم. وهذه البقع تثير المصاب بالرعب في حكه. ويقول العلماء إن أكثر الناس إصابة بالعدوى الفطرية هم أولئك الذين يوجد لديهم نقص في المناعة. كما أن أكثر الناس عرضة لمرض العدوى الفطري هم المصابون بداء السكري. والسرطان. وكذلك النساء اللاتي يتناولن حبوب منع الحمل، والأشخاص الذين يتناولون المضادات الحيوية. ومن يعاني من العرق والسمنة.

علاج عدوى الفطريات:

ينقسم علاج عدوى الفطريات إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة:

يوجد في الصيدليات عدد من المستحضرات الدوائية، التي تستخدم كملاح موضعي على الأماكن المصابة.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي التي ليس لها علاقة بشجرة الشاي الذي نشربه بأي حال من الأحوال، وذكرنا أن الجراء استخدم هو الريت، وذكرنا كيف يستعمل للأمراض الجلدية، وهذا ريت من المضادات الحيوية الطبيعية للفطريات. ويستعمل خارجياً بأن يدهن المناطق المصابة عدة مرات في يوم، سواء أكان مركزاً كما هو أم مخففاً بالماء، أم أي زيت نباتي.

٢- نبات الالاباشو Lapacho:

وهو يعرف بالبوداركو. وسبق الحديث عن هذا العشب في متلازمة رينود. يستعمل لحاء السيقان (القشور) مضاداً حيوياً للفطور، ومنبهاً للمناعة. ومقوياً ومضاداً للأورام. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق القشور، وتوضع في ملء كوب ماء مُقلى،

ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم.



٢- خليط متساوي من اللاباشو وخاتم الذهب:

يقول العلماء إن اللاباشو مع خاتم الذهب جيد لعلاج إصابة أظفار قدمين واليدين بعدوى الفطريات، حيث يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق اللاباشو، وتضاف إلى نحو ١ أكواب ماء، وتوضع على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يبرد ويضاف له ثلاث ملاعق من مسحوق خاتم الذهب ويحرك جيداً، ثم توضع أصابع اليدين ولقدمين في هذا الخليط وتترك لمدة ٢٠ دقيقة. وذلك بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- الثوم Garlic:

يعد الثوم من أفضل الأعشاب لعلاج العدوى بالفطريات يؤخذ عدد من الفصوص وتعصر، ثم توضع المضادة على المناطق المصابة، وقد وجد أنه أعطى نتائج جيدة. ويمكن استعماله بالتناوب مع العسل أي يوضع العسل في الصباح وعصير الثوم في المساء، وهكذا حتى الشفاء بإذن الله

ثالثاً: المكملات الغذائية:

١- Aerobic 07 هذا المستحضر يماوم الفطريات ويدمر البكتيريا، التي قد سبب عدوى ثانوية. يستعمل حسب إرشادات الطبيب.

٢- الأسيدوفيلس يوفر ويحافظ على البكتيريا النافعة التي تتأثر وتقل عادة لدى المصابين بالعدوى الفطرية. تستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- لا تتناول أي أطعمة تحتوي على سكر أو كربوهيدرات، حيث إن الفطريات تتكاثر عليها.

٢- حافظ على نظافة وحفاف الجلد.

٣- إذا أصيبت الأم بعدوى الفطريات في الثدي وهي ترضع، فلتوقف عن رضاع الطفل، وتأخذ العلاج المناسب لكي لا تنتقل العدوى إلى رضيعها.

عدوى المثانة

Bladder Infection

يعرف أيضاً باسم التهاب المثانة (Cystitis)، ويحدث عدوى المثانة نتيجة بعض أنواع البكتيريا، الذي ينتج عنها التهاب المثانة نحو ٨٥٪ من عدوى الجهاز البولي بشكل عام سبب بكتيريا الإشيريشيا القولونية (E coli)، وهي بكتيريا موجودة بشكل طبيعي في الأمعاء. والتهاب المثانة يحدث بشكل أكبر في النساء عنها في الرجال. وذلك بسبب قرب فتحة الشرج والمهبل والإحليل في النساء، وأيضاً بسبب قصر الإحليل في النساء، حيث إن هذا يسهل إلى حد ما انتقال البكتيريا من الشرج إلى المهبل والإحليل ومن ثم للمثانة وفي الرجال لبكتيريا قد تصيب المثانة عن طريق وجود البكتيريا في الإحليل أو عن طريق البروستاتا المصابة. بينما عدوى المثانة معتادة في النساء، فعدوى المثانة في الرجال تعد علامة على مشكلة خطيرة كالتهاب البروستاتا.

أسباب عدوى المثانة :

لعدوى المثانة أسباب عديدة منها:

- ١- العدوى ببكتيريا الإشيريشيا القولونية.
- ٢- الكلاميديا قد تسبب أمراض المثانة في النساء.
- ٣- البكتيريا الناتجة عن تلوث الإفرازات المهبلية والبراز، قد تجد منفذاً إلى المثانة عن طريق المرور من الإحليل.
- ٤- المعاشرة الجنسية.
- ٥- خلل تركيبى أو انغلاق في مجرى البول، يؤدي إلى دور التدفق الحر لبول، الذي على أثره يحدث التهاب المثانة.
- ٦- استخدام الحاجز والأمراض لعامة مثل البول السكري.

أعراض عدوى المثانة :

تتميز أعراض عدوى المثانة بالرغبة الملحة لإفراغ المثانة والتبول المتعدد عدة مرات والألم الذي يصاحب تمرير المثانة من البول. الرغبة في التبول مرة أخرى. البول له رائحة نفاذة كريهة، وقد يبدو عكراً. الأطفال الذين يعانون من عدوى مثانة عادة يشكون من ألم أسفل البطن وحساس مؤلم بالحرقان أثناء التبول. قد يوجد دم في البول، قد يؤدي إلى عدوى بالكلية إذا تركت دون علاج

اختبار د اتي لمعرفة إذا كان المريض يعاني من عدوى المثانة.

هناك اختبار يمكن لأي شخص عمله في بيته يعكس إحراؤه لمعرفة إذا كان الشخص يعاني من التهاب أو عدوى في مجرى البول، وهو «شرطة الكاشف المعروفة باسم Ames N-Multistix، الذي تنتجه شركة أمريكية في ولاية إنديانا، ويوجد في الصيدليات أو متاجر الأغذية التكميلية.

علاج عدوى المثانة :

هناك ثلاثة أنواع من الأدوية المستخدمة لعلاج عدوى المثانة هي كالآتي.

أولاً: المضادات الحيوية والفمضة القروية

١- تستخدم المضادات الحيوية مثل التتراساكلين لعلاج لعدوى البكتيرية ووجد أن كثيراً من المرضى والأطباء يصرفون هذه المضادات بشكل مستمر، مما يكسب البكتريا مناعة ضدها، وتصبح غير فاعلة، ويحتاج الطبيب إلى اللجوء إلى مضادات حيوية أقوى، وهذه المضادات قد تقتل البكتريا المفيدة أو النافعة في جسم الإنسان.

٢- تستخدم الفضة القروية مطهراً ومضاداً حيوياً واسع المدى، يحارب العدوى البكتيرية. ويقضي على الالتهاب. ويسمح بالالتئام. والفضة القروية تباع في الصيدليات.

ثانياً الأدوية العشبية:

هناك عدد كبير من الأعشاب تستخدم لعلاج عدوى المثانة، وأهمها ما يأتي.

١- التوت البري Cranberry:

ويعرف باسم عنب الأجر، ويحتوي على نسبة جيدة من فيتامين C وعلى البيوفلافونيدات. استخدم عصير عنب الأجر منذ مدة طويلة علاجاً منزلياً لالتهابات المثانة، ولمنع تكون الحصى في المثانة، والكليتين أيضاً. ويحمل عصير لتوت البري خاصية إنتاج من حمض الهيبوريك Hippuric في البول؛ الذي يجعل البول حامضياً ويمنع نمو البكتيريا. كما توجد عناصر أخرى في التوت البري تمنع البكتيريا من الالتصاق بجدار المثانة. وهذه المادة عبارة عن مصاد حيوي. وطريقة استخدام عصير التوت البري هو شرب كأسين من عصير ثمار التوت البري يومياً. كما يوجد مستحضر مقلد يباع في محال الأعذية التكميلية يؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

٢- البتيولا Birch:



نبات عشبي صغير يوجد منه ذكر وأنثى، الجزء المستخدم من النبات القشور والأوراق والبراعم. والجزء المستخدم في عدوى المثانة هو الأوراق التي تحتوي على سائل كحولية تريينية ثلاثية وفلافونيدات وبروانثوسيانيدين وزيت طيار وجلوكوزيدات تريينية ومشتقات حمض الكافئين وفيتامين C. تستخدم أوراق البتيولا مدرة للبول، وتقلل من الالام المصاحبة لعدوى المثانة. وتساعد في الحد من الإحساس بالبول الكاذب، وهو الإحساس بالرغبة

في تكرار التبول. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأوراق، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى ويشرب بمعدل مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٢- جذر الخطمي Marsh mallow

نبات عشبي معمر، الحرة المستخدم منه لحذور ولأوراق والأزهار، وفي عدوى المثانة تستخدم الجذور، التي تحتوي على نشا وهلام ويكتين وفلافونيدات وحمض الفينوليك والأسباراجين والسكرور. جذر الخطمي يزيد من حموضة البول، فيقوم على تثبيط نمو البكتيريا في المثانة وتقوي المثانة وتطهرها. والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة طعام من مسحوق الجذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم. كما يوحد مستحضر مقنن يباع في محل الأعذية التكميلية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.



نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم، الجزء المستخدم الأوراق، والثمار تحتوي على كينونات وأحماض العفص وجوكوريدات فينولية وفلاهنويدات. عنب الدب، هو أحد أقصر المطهرات الطبيعية للمثانة والمجرى البولي، ويستخدم على نطاق واسع لتطهير المجاري البولية وتقلبصه في حالات التهاب المثانة والتهاب الحليل الحادين والمزمنين، وتعد أوراق عنب الدب مضادة للبكتريا مثل بكتريا أشيريشيا كولاي المسبب الرئيس لعدوى المثانة. مع ملاحظة عدم استخدامه أثناء مدة الحمل، أو عند الإصابة بمرض في الكلى، وينصح بعدم استخدامه لمدة ما بين ٧ - ١٠ أيام بصفة مستمرة. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية التكميلية بمعدل كبسولة ثلاث مرات في اليوم.





٥- شواش الذرة (شعر الذرة) cornsilk:

يحتوي شعر الذرة على فلافونيدات وقلويدات الانتويين وصابونينات وزيت مليار وهلام وفيتامينات C، K ويوتاسيوم. يستخدم شعر الذرة مطهراً بولياً ومدرّاً للبول. ويخفف ضغط الدم. ويقال، إنه يحل كل المشكلات البولية، فهو يطفئ بطانة المثانة والأنابيب البولية ويرحيها، مما يفرج التهاب. ويحسن من جريان البول وإخراجه. كما أنه مفيد للتبول المتكرر الناتج عن تهيج المثانة وحدار الإحليل ولعسر التبول. كما في حالة اضطرابات البروستاتا، يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ويوضع في ماء كوب ماء مغلي ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل ٣ مرات في اليوم.

ثالثاً: المكملات الغذائية:

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

- ١- الأسيدوفيلس: تؤخذ على معدة خاوية من ملعقة كبيرة، وتوضع على ماء كوب ماء دافئ وشرب بمعدل مره في اليوم والأسيدوفيلس تعيد البكتريا الصديقة للجسم.
- ٢- البوتاسيوم: يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً، وهو يعوض فقدان بوتاسيوم كنتيجة للتبول المتكرر.
- ٣- فيتامين هـ وهو يقاوم البكتريا المعوية يؤخذ ٦٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- الزنك مهم لإصلاح الأنسجة والمناعة، يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم يومياً، كما يؤخذ معه النحاس بمقدار ٣ مجم يومياً للتوازن مع الزنك.





فرط النشاط

Hyperactivity

فرط النشاط هو اضطراب لآليات معينة في الجهاز العصبي المركزي، وعادة ما يصيب الأطفال، ويؤدي إلى مشكلات محتملة في السلوك والتعلم، والعوامل المسببة لهذا المرض هو لعامل الوراثي وتدخل الأم أثناء الحمل، ونقص الأكسجين أثناء الولادة والملوثات البيئية والتسمم بالرصاص وصدمات ما قبل الولادة والحساسية والإضافات الصناعية للطعام، كما تسهم المواد الحافظة ولأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات في ظهور هذا المرض، ويقال أيضاً، إن قلة تناول البروتينات في الغذاء من العوامل المساهمة في هذا المرض. ويقول الباحثون، إن الإضافات إلى الأطعمة تلعب دوراً أساسياً في الإصابة بفرط النشاط.

من الأشياء التي يتميز بها فرط النشاط عند الأطفال بوحدة أو خليط من الآتي:
طرق في الرأس، عدم التركيز، ميل لإزعاج الأطفال الآخرين، عدم ثبات عاطفي مع تغير يومي في المزاج، سلوك مدمر للذات، اضطرابات في السمع والكلام، عدم الصبر وصعوبة الانتظار، الفسيان، شرود الدهن، الذهول لشديد، عدم القدرة على إنهاء المهام، عدم القدرة على التعلم، ميل سريع للصيق والاستسلام للإحباط، التصرفات الخرقاء، اضطراب النوم، الفشل في المدرسة بالرغم من الذكاء فوق المتوسط، صعوبة في حل المشكلات أو إدارة الوقت.

هذه الأعراض جميعها لا تتواجد في الشخص نفسه في آن واحد.

علاج فرط النشاط:

يعالج فرط النشاط بأدوية عشبية ومكملات غذائية وأدوية مشددة:

ولاً. العلاج بالأدوية العشبية.

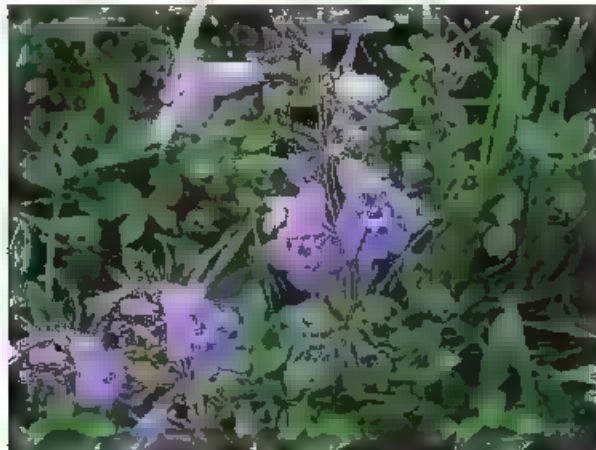
١- جذور الناردين المخزني Valerian:



سبق الحديث عن جذر الناردين لمخزني في عدة أمراض سابقة. وجذر الناردين جيد للمصابين بقرط النشاط؛ فهو مهدئ جيد. يوجد مستحضر مقن يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية تؤخذ الخلاصة وتخلط مع عصير ويشرب بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات يومياً.

٢- النعناع ليري Calament:

عشب معمر له راحة عطر النعناع الفلفلي. يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم. أزهاره إرحو به يعرف علمياً باسم *Caamuntha ascendens*. لحزاء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار، يتكون من البوليفون بشكل أساسي يستخدم النبات مهدئاً جيداً لعلاج قرط النشاط يؤخذ على هيئة شاي أو يستعمل المستحضر لمقن الذي يباع في محلات الأعذية الصحية حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٣- زهرة الآلام الحمراء Passon Flowers:



سبق الحديث بالتفصيل عن زهرة الآلام الحمراء في عدد من الأمراض السابقة؛ وهي من النباتات المهدئة، وتستعمل في علاج اضطراب النشاط. يؤخذ النبات ويعمل منه خلاصة، وذلك بأخذ ملء ملعقة من الأزهار ووضعها في ملء كوب ماء مغلي، ويترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب مع عصير برتقال بمعدل مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم.

٤- الزعتر Thyme

نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٤٠ سم. أوراقه صغيرة وأزهاره قرملية. يعرف علمياً باسم *Thymus vulgaris* الحرة. تستخدم منه الأجزاء الهوائية التي تحتوي على زيت طيار؛ الذي يحتوي على ثيمول ومثيل كاهيكول، وسينيول وبورنيول. كما يحتوي على فلافونيات (إبيغنين ولوتيولين) بالإضافة إلى حموض العنصر. يستخدم على نطاق واسع فهو مطهر ومقو، ويفرح تشنج العضلات، ويطرد الديدان، وطارد للبلغم، وفي الوقت نفسه مهدئ لمرص النشاط، يؤخذ منه قبضة اليد من محروش، نباتات، وتغلى لمدة ٥ دقائق مع كوبين من الماء ثم تصفى وتؤخذ منها نصف كوب على نصف كوب عصير، ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٥- البابونج Chamomile



نبات عشبي معمر عطري يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم. أوراقه ريشية، وله أزهار تشبه أزهار الأقحوان. يعرف علمياً باسم *Chamaelium noble*. الجزء المستخدم منه الأزهار والزيت العطري، يحتوي البابونج على زيت طيار،



الذي يشمل استرات حمض التيفليك ولاجليليك و لكمازولين، كما يحتوي على لاكتونات التريينات الأحادية النصفية والفلافونات والكومارينات وحمض الفينوليك. يستخدم البايونج على نطاق واسع، فهو مهضم جيد، وفاتح للشهية، وعلاج ممتاز للفثيان. يستخدم مهدئاً لفرط النشاط، يؤخذ

منه ملء ملعقة كبيرتين، وتغمران في كوبين من الماء المملّى وتترك لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب مرتين يومياً.

أما المكملات الغذائية فيمكن استخدام ما يأتي

- ١- حمض حاملا أمينوبيوتيريك. يهدي الحسم مثله مثل بعض المهدئات دون آثار جانبية تذكر أو خطر الإدمان. يؤخذ بمعدل ٧٥٠مجم يومياً
- ٢- خميرة البيرة: تعد مصدراً جيداً للفيتامينات، التي يحتاجها المصاب بمرط النشاط. ابدأ برقع ملعقة صغيرة يومياً، ثم زد الجرعة ببطء حتى تصل إلى ملء ملعقة صغيرة.

٣- الكالسيوم والمغنسيوم: لهما تأثير مهدئ للمصابين بمرط النشاط.

في حالات معينة يصرف بعض الأطباء ميثيل فينيديت (ريتالين) للأطفال، ولكن لا يصرف إلا بوصفة خاصة، وتحت متابعة المختص.

تعليمات مهمة :

- ١- استبعد كل صور لسكر المكرر من الغذاء وأي منتجات تحتوي السكر. وكذلك كل الأطعمة التي تحتوي على كل الألوان الصناعية أو مكسبات الطعم أو المواد الحافظة والأطعمة المصنعة والأطعمة التي تحتوي على الساليسيلات بصورة طبيعية، وهي تشمل اللوز والشمش والنقاج والعنب الأسود والكرز والتوت والمراولة وخنوخ والبرقوق والطماطم والخيار والبرقال.

٢- لا تتناول أناساً من حل لتفاح والزبد والحلوى والكشيب والحب والشيكولاتة واندرة والسحق و لسمن الصناعي و للبن والملح والمشروبات الغازية والشاي والقمح والأقراص المضادة للحموضة أو بقط السعال أو معاجين الأسنان.

٢- اعمل اختبار تحليل الشعر لاستبعاد المعادن الثقيلة، حيث بها تلعب دوراً كبيراً في مرضى قرط، النشاط.

ملاحظة هامة :

لحركات المعطاة من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية هي للكبار . أما الأطفال ما بين الثانية عشرة والسابعة عشرة من العمر ، فيأخذون ثلاثة أرباع الجرعة. والأطفال ما بين السادسة إلى الثانية عشرة يأخذون نصف الجرعة الموصى بها تلياً، لمن هم دون السادسة يوصى بربع الجرعة، أو كما ينصح الطبيب.





فقد الميل الجنسي أو قلة الرغبة الجنسية عند المرأة

Inhibited sexual desire

فقد الميل الجنسي عند المرأة هو عدم تجاوبها مع الرجل وعدم إحساسها بلذة الجماع.

وفقد الميل الجنسي عند المرأة يعود إلى الأسباب الآتية

١- عادة ختان افتيات الشائعة في بعض المجتمعات، وهي في الحقيقة عادة خاطئة، لأن إزالة جزء من البظر هو من أكثر الأعضاء حساسية لدى المرأة في جهازها التناسلي، وهو أكثرها إثارة بجانب القم والثديين.

٢- ضيق المهبل أو قصور قناته مما يجعل الجماع غير ممكن أو يكون مؤلماً، فتكون العملية الجنسية هنا أمراً غير مرغوب فيه .. وغالباً ما يساهم العلاج الحراري في علاج مثل هذه الحالات، ويؤدي ذلك إلى إعادة الاستمتاع بالجنس لدى المرأة

٣- مرضى الاكتئاب والفدة الدرقية لدى الروحة تقلل من الرغبة الجنسية، ولا بد من العلاج.

٤- التربية الجنسية الصارمة أو الخاطئة للفتاة: مما يجعل الفتاة لا شعورياً تنظر إلى الجنس نظرة احتقار واشمئزاز، على اعتبار أنه رذيلة، ويترسب هذا الإحساس لا شعورياً في ذهنها، ويظل يلازمها حتى بعد الزواج، ويظل عقلها الباطن يطارد بها بالمواقف اللاشعورية، ويطاردها بمشاعر الذنب حتى يسبب لها في النهاية فقد الميل أو البرود الجنسي.



٥- الخوف من أن يسبب الجماع ألماً للفتاة، وهذا ما تسمعه بعض الفتيات بأن مدة المراهقة من نسوة لا هم لهن إلا بث المفاهيم المشوهة والمحرفة للممارسة الجنسية بين الرجل والمرأة.

٦- كراهية المرأة للرجل عامة، وقد يضاعف من ذلك أيضاً كراهتها لزوجها بصفة خاصة، ومما يدعم هذه الكراهية أيضاً انعدام لعاطفة بين الزوجين

٧- إهمال الزوج للمداعبة المهيذية لزوجته، حيث إن هذا الإهمال يؤدي إلى فقد الميل الجنسي عند المرأة.

٨- عدم إدراك الرجل أن المرأة أبطأ من الرجل في استثارها جنسياً، وأن الرجل أسرع في استثارته جنسياً، التي تأتي عادة بمجرد النظر؛ إذ يكفي أن يرى المرأة عارية أو في زي مثير حتى يتهيج. بينما الحال مع المرأة أنها تحتاج إلى مداعبات ومقدمات طويلة. ومن واجبات الزوج أن يلعب دور المشيق لزوجته في مخدع الزوجية، وأن يطيل وقت المداعبة ما استطاع.

٩- الوقت غير المناسب لجماع زوجته، حيث يطلبها في أوقات غريبة وغير مناسبة، إن عدم الانتباه إلى اختيار اللحظة المناسبة كثيراً ما يجعل الروجة غير مستعدة للاستجابة النفسية.. وقد شكت مرة إحدى الزوجات من أن زوجها يوقظها في بعض الأحيان من النوم ليباشر جماعها... وقالت: إنها لا تنصبه، بل تمكنه من نفسها، ولكن يكون ذلك بدافع القيام بالواجب، لا بدافع المشاركة العاطفية.

١٠- القاء المزيد من اللوم على زوجته إذا لم تستجب دائماً لرغبته، إن هذا اللوم يُطمس اشتعال رغبة الروجة الجنسية بدلاً من إيقاظها فالزوج الحصيف هو الذي يُعد زوجته بالدعانة لحلوة ويلهب مشاعرها بكلمات الحب والحنان وعلى الأزواج أن يذكروا دائماً أن من نديهيّات وحبّتهم تجنب أي كلمة أو عمل من شأنه إطفاء شعلة روحاتهم العاطفية أو حرارة اللقاء.

١١- الجفاء والخشونة التي يبديها بعض الأزواج في معاملتهم لزوجاتهم، حيث يصل ذلك إلى حد أن تخشى معه الروجة من إظهار رغبتها بقاء زوجها، لأنها تخاف ردود فعله.

١٢- رواسف المفاهيم الخاطئة والتربية غير السليمة في رؤوس الزوجات هي من بين الأسباب الرئيسة لشعور المرأة بالبرود الجنسي. وقد قالت إحدى الزوجات وقد مضى على زواجها سبع سنوات: إنها لم تترك نظراً لزوجها يقع عليها، وهي عارية ولو مرة واحدة. وعندما سئلت عن سبب ذلك قالت: «الزوجة المحترمة لا تتعري أمام زوجها».

١٣- إشعار لزوجته بالتعب والإرهاق بعد أن قضى حاجته منها. بل عليه أن يطوقها بذراعيه بعد اللقاء، وأن يريح رأسها على كتفيه في حب وحنان.

١٤- تسرع لرحل في علاقته الجنسية مع زوجته، بحيث إنه يريد إشباع نفسه فقط، وبأسرع وقت ممكن، دون أن يحاول إشباع زوجته ويدل ذلك على عدم إهتمامه بها.

١٥- مخاطبة الزوجة بعد الجماع أو أثناء الجماع بألفاظ نابية، مما يعدم مشاعر الزوجة، ويثير فيها مشاعر الرفض والتقزز.

١٦- بعض الرجال يهين زوجته بالقول، وبعضهم يهينها بالفعل. إن الرجل الذي يعامل زوجته بقسوة بعد الجماع أو الذي ينبذ في السرير بعد أن ينهي العملية الجنسية، هو ذلك الشخص الذي تتأصل في أعماقه مشاعر الدن، فيما يتعلق بالجنس، فهو يعتقد أن الجماع حطية، ولكي لا يحمل نفسه مسؤولية ذلك العمل الذي يعدّه شراً نراه يحسن زوجته المسؤولية بدلاً منه.

١٧- العمد إلى الصراخ أو التدخين أو الاستمتاع إلى الراديو بعد الجماع يسيء للزوجة التي تنظر منه أن يحتويها بين ذراعيه، ويخلداً سوياً إلى النوم.

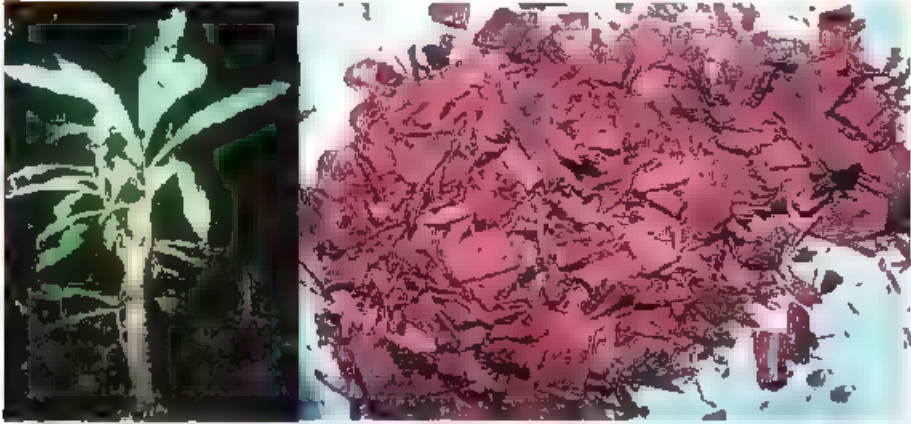
١٨- سرعة قذف عند الرجل مما يجعله لا يستطيع لتحكم في نفسه أو تأجيل نهاية العملية حتى تصل زوجته إلى النهاية، ومن ثم فإن سرعة قذف الرجل قد يؤدي إلى كراهية لزوجته للقاء مع الزوج، ولا بد من زوج في هذه الحالة مصارحة الزوجة بعدته والحصول على علاج يبطئ عملية القذف.

علاج الميل أو الرغبة الجنسية عند المرأة بالأعشاب الطبية والمكملات الغذائية،

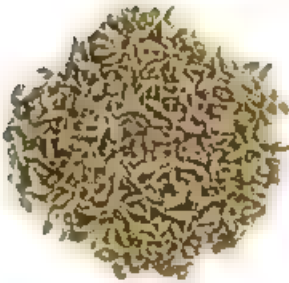
يوجد عدد من الأدوية لجنسية لعلاج فقد الميل الجنسي عند المرأة وهما ما يأتي

١- اليوهيمبي Yohimbe:

الجزء المستخدم من نبات اليوهيمبي هو القشور التي تحتوي على نحو ٦٠٪ من قلويدات الأندول والمركب الرئيس في هذه المجموعة الكيميائية، هو مركب اليوهيمبين (Yohimbine)، وهو المركب الذي يعرَى إليه التنشيط لجنسي؛ حيث يقوم تأثيره على تنبيه الجهاز العصبي المركزي ولهذا لنبات سمعة متميزة في غرب أفريقيا منشطاً جنسياً للنساء والرجال على حد سواء. يوجد مستحضر يباع في محال الأغذية الصحية، ويحب استشارة المختص قبل استعماله وينصح بعدم استخدامه للمرضى المصابين بارتفاع ضغط الدم.



٢- الينسون Anise:



الجزء المستخدم من نبات الينسون هو الثمار، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه هو الأنيثول Anethol ذو التأثير الشبيه بالهرمونات الجنسية النسائية الأستروجين. واليانسون تاريخ طويل كمدر للبن وتحسين الدورة الشهرية وتسهيل

عملية الولادة، وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء. يؤخذ ملء ملعقة طعام وتضاف إلى ملء كوب ماء مُعلّى. وتترك ١٥ دقيقة ثم تصفّى وتُشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الشيكولاتة Chocolate:

ويحصل على الشيكولاتة من نبات *Theobroma cacao* والشيكولاتة تقرر مستوى كيميائيات الجسم التي تجعل المرأة تشعر بالسعادة حسب تقرير للدكتورة ديبيرا وونرهاوس مؤلفة كتاب *Why women crave chocolate* وهذه المواد الكيميائية تشمل الناقل العصبي سيرونونين والأندورفين. الذي يسكن الألم. ويحسن المزاج. ونصح الدكتورة تناول الشيكولاتة قبل عملية الجماع بقليل.



٤- الكولا Cola:

تحتوي الكولا على مواد منبهة هي الكافئين والثيوبرومين وكولانين، وجوزة الكولا تستخدم منشطاً جنسياً في كثير من البلدان الأفريقية وبالأخص لنساء.

٥- الإيميديوم Epimedium:

ويوجد منه أنواع متعددة، الجزء المستخدم من هذا النبات الأوراق، التي تشبه في شكلها شكل القلب، وقد وجد أن هذه الأوراق تشبه الرعيه الجنسيه عند سيدات لقد حارب الصينيون هذا العشب على شكل مشروب باستخدام ما بين ملعقة إلى ٥ ملاعق صغيرة من الأوراق الحافه على ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد يومياً.



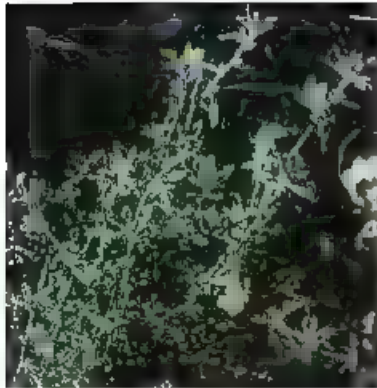
٦- حشيشة الملاك الصينية Chinese angelica:

يستعمل من هذا العشب أوراقه وجذوره وبذوره وساقه ويعتوي لنبات على ريوت طيارة وكومارين، يرى لصينيون أن هذا العشب له تأثير على النساء مثل تأثير الجنسج على الرجال، تعد مقوياً جنسياً لنساء وتعد من أكثر الأعشاب الطبية المستخدمة في طب النساء، فهو مقو جنسي وتناسلي، يؤخذ ٣ ٦ ملاعق صغيرة من مسحوق الجذور وتضاف



إلى ثلاثة أكواب من الماء المغلى ويترك لينقع مدة ١٠ دقائق، وتشربه النساء بمعدل ثلاثة أكواب في اليوم. مع ملاحظة عدم استخدامه من قبل النساء الحوامل.

٧- الزداع، لشايق (Turnera diffusa):



الجزء المستخدم من هذا النبات المكسيكي الأوراق، التي تحتوي على أربونين وزيت طيار، أهم مركباته دلتا كادينين وقيمول وجلوكوزيدات السانوجين وراتنج وصمغ. تستعمل مقوية ومنبهة ومولدة لهرموني الأستروجين والتستوستيرون. تستعمل لعلاج الضعف الجنسي لدى النساء والرجال، ولعلاج سرعة القذف عند الرجال. يوجد مستحضر مقنن في محال الأغذية الصحية.

٨- البقدونس Parsley:



يحتوي نبات البقدونس على الأستروجين النباتي Phytoestrogens. ويستعمل لتقوية وزيادة الرغبة الجنسية عند النساء، وكذلك في زيادة إدرار اللبن، ويسهل عملية الولادة. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق البقدونس الجاف في ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى، ويشرب بمعدل مرة صباحاً وأخرى عند النوم.

٩- الأيام البري Wild yam:



الأيام البري نبات أمريكي، والجزء المستعمل منه الجذور والأوراق. يحتوي على ستيرويدات صابونية وفيتوستيرون وفلويونات ونشأ ومواد عصبية. تستعمل الجذور والأوراق على نطاق واسع مضاداً للالتهابات ومقوياً جنسياً نسوياً، حيث يؤخذ لمدة أسبوعين، ويوقف لمدة أسبوعين آخرين، وهكذا. يوجد منه مستحضرات جاهزة تناع في محال الأغذية لصحية.

المكملات الغذائية :

يوجد عدد من المكملات الغذائية من أهمها ما يأتي:

- ١- زيت كبد السمك. يحتوي على فيتامين "د" ويؤخذ حسب التعليمات مع الوجبات. وهو يباع في معال الأغذية الصحية.
- ٢- حمض البارا - امنونيزويك يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم يومياً، وبعد أحد فيتامينات "ب" الذي يثير عمليات حيوية أساسية للمرأة.
- ٣- الزنك: يؤخذ بمعدل ما بين ٥٠ - ٨٠ ملجم. وهو يكمل قصور لزنك الذي يتسبب في قصور الوظائف الجنسية. ويفضل استخدام حلوكونات الزنك. وذلك من أجل امتصاص أفضل.

نصائح مهمة يجب اتباعها :

- ١- تأكدي من أن غذاءك يحتوي على براعم البرسيم الحجازي والأفوكاتو والبصل الطازج وليس المخزن في السوبرماركت، و زيت لبرتون، وحبوب القرع الغسلي والحبوب الأخرى والمكسرات ورتة قول الصويا وزيت السمسم والقمح.
- ٢- حاولي تناول حبوب لقاح النحل لزيادة الطاقة.
- ٣- تحببي الدجاج واللحوم الحمراء والمنتجات السكرية.
- ٤- تحبسي أماكن لضباب والدخان فهي سامة وخطيرة، وتؤثر تأثيراً سيئاً على جهاز المناعة والنشاط الهرموني. إضافة إلى تأثيرها الضار على الكثير من وظائف الجسم الأخرى.



فقدان البصر

Dimness

يكون فقدان البصر إما كلياً أو جزئياً، ويمكن وصفه بطرق متعددة، فالأشخاص المصابون بفقدان البصر الكلي لا يمرون بين الظلام والنور. أما الأشخاص المصابون بفقدان البصر الجزئي، فيتمكنون من رؤية صعيمة مميدة لهم في بعض الأعراض. ويولد أناس غير قادرين على الرؤية، وهم المصابون بفقدان البصر الخلقي. ويفقد أناس آخرون بصرهم بسبب المرض أو الإصابة، ويصبحون صعباً فقدان البصر المكتسب.

يوصف فقد البصر أيضاً تبعاً لتأثيره على حياة الشخص. فهناك وظائف لا يلتحق بها بعض عاقد البصر لأنها تتطلب رؤية واضحة. وهؤلاء هم المكفوفون اقتصادياً. أما المكفوفون مهنيّاً فهم الأشخاص الذين بمنعهم فقدان البصر من الاستمرار في مهنة. وعندما لا يستطيع الإنسان الرؤية بما يغنيه عن استخدام مواد أو طرق خاصة، فإنه يعرف باسم الكفيف تريويّاً.

سبب فقدان البصر تسبب الأمراض في نحو ٩٥% من جميع حالات فقدان البصر. في حين تسبب الإصابات البدني. وقد يؤثر المرض أو الإصابة على إحدى العينين أو على كليهما أو يؤثر على مركز الرؤية بالدماغ.

والكتاراكت (السد) أو الماء الأبيض وهو عتمة عدسة العين، وينشأ فقدان البصر إذا أصبحت العدسة معتمة غير شفافة والنوع الشائع من هذا المرض هو كتاراكت الشيخوخة ويظهر تدريجياً مع تقدم السن. ومع هذا فإن بعض الأطفال يولدون بمرض الكتاراكت ويمكن إزالته بالجراحة. ويضع المريض بعد إجراء العملية نظارات قوية أو عدسات لاصقة أو عدسات صناعية تثبت داخل العينين. وفي معظم الحالات يمكن استعادة النظر بشكل مقبول بالجراحة السدية.



لاعتلال الشبكي سكري حيث يحدث لبعض الأشخاص المصابين لسنوات طويلة بالداء السكري الواسع لانتشار وسبب الداء السكري تغيرات في الأوعية الدموية للشبكية. وهي الجزء الذي يمتص الأشعة الضوئية داخل العين. وفي بعض الأحوال تنفجر هذه الأوعية الدموية مسببة نزفاً داخلياً في العين، مما قد يحجب رؤية الشخص. وفي حالات أخرى يتسرب السائل من أوعية الشبكية مسبباً زيادة في ثخانة شبكية. وأحياناً، تنفصل الشبكية عن السطح الخلفي للعين. وقد ينشأ فقدان البصر من الانفصال الشبكي أو القرزف داخل الخلط الزجاجي. وهو السائل الشفاف الذي يملأ مركز العين ومن الشائع أن تتم معالجة القرزف الداخلي في العين، أو تصحيح الانفصال الشبكي بالجراحة. ويمكن عادة تمادي هاتين المشكلتين بالمعالجة المبكرة بالليزر. كما أن المعالجة بالليزر تريل السوائل الزائدة في الشبكية، وتمنع الفقد التدريجي للبصر.

ماء لازرق والذي يعرف باسم الجلوكوما، وهو مرض ناتج عن عدم التصريف الصحيح للسائل في تجويف العين. ويتزايد الضغط داخل العين مسبباً أحياناً تهتكاً في العصب البصري، وهو الذي يصل العين بمركز الرؤية في الدماغ. ويحدث هذا المرض بصفة عامة للأشخاص الذين تجاوزت أعمارهم الأربعين عاماً. ويضيق مجال الرؤية تدريجياً، وربما فقدان البصر الكلي. ويحدث نوع آخر من مرض المياه الزرقاء لبعض الأطفال عند ولادتهم. ويمكن معالجة معظم حالاته بالأدوية أو لجراحة.

شكس البقي وهو يسبب فقد الناس قدرتهم على رؤية الأجسام في مركز مجال الرؤية. ويحدث هذا الفقد في مركز الرؤية وغالباً مع تقدم العمر. وينتج عن التكرس البقي نرف دموي أو انقطاع لسريان الدم في البقعة وهي مركز الشبكية. ويقتصر الشخص الرؤية المركزية لكنه يحتبط بالرؤية الطرفية (الجانبية). ويمكن غد الشخص في هذه الحالة فاقد البصر قانوناً مع أنه لا يزال قادراً على إدراك ما حوله بمفرده وبالإمكان معالجة التكرس البقي في مراحله الأولى بالليزر.

لعنن وهو حالة تحدث إذا كانت إحدى العينين أقوى من الأخرى، أو إذا لم تكن لعينان معاً على خط واحد، ويظهر الشكل الشائع للغمش عند الأطفال. فإذا كانت الرؤية لأحدى العينين عند الطفل أفضل من الأخرى فإنه يفقد الرؤية في العين

الضعيفة ويعالج أطباء العيون كثيراً من هذه الحالات. يوضع ضمادة على العين القوية، لكي تصوي العين الضعيفة، فإذا لم تعالج الحالة، فإن العين الضعيفة ربما تصاب بفقدان البصر.

عامه المريه قد تحدث عتمة القرنية إذا ما حدثت القرنية، وهي النسيج الشفاف لدى يغطي الحرة للون للعين ويمكن لبعض الإصابات أو لأمرض أن تسبب التقرح وتعتم القرنية أيضاً مع تقدم العمر، وربما يسبب التهتك القرني عدم وضوح الرؤية وفقدان البصر. ويمكن أن تمنع المعالجة الطبية لمعظم حالات أمراض القرنية، الفقد الدائم للرؤية، ويستطيع الجراح أن يجري عملية زرع قرنية حتى في حالات العتمة الدائمة للقرنية. ففي هذه الحراحة تستبدل بالقرنية قرنية شخص آخر متوفى حديثاً. ويحصل الجراحون على القرنيات الصحيحة ومن وكالة بنوك العيون.

تهاب أعين الولدان عدوى تهاجم عيون الرضع حديثي الولادة، ويحدث بسبب بعض البكتيريا التي تمر من قناة الولادة للأم إلى عيني الرضيع. وتشمل هذه البكتيريا ما يسبب السيلان، وهو مرض تناسلي. وتظهر معظم أعراض حالات التهاب أعين الولدان بعد يومين أو ثلاثة من الولادة، فإذا لم تعالج هذه الحالة فربما يحدث فقدان البصر. وفي أقطر عديدة يتجنب الأطباء أعين الولدان بتقييد محلول بترات العضة أو بتقييد البنسلين في أعين الولدان حديثي الولادة.

الالتهاب الشكي الصعي يتلف هذا الالتهاب الشبكية أثناء أعوام قليلة. والعمى الليلي من الأعراض المبكرة لهذا المرض، حيث تظهر زيادة في صباغ لون الشبكية. ويصيق مجال الرؤية تدريجياً ويصبح كثير من الصحايا مكفوفين. ويعتقد الأطباء أن هذا المرض وراثي ولا علاج له.

ورم أرومة شبكية وهو سرطان الشبكية. ويكون هذا الورم وراثياً في العادة في معظم الحالات، وتتكون أورام على الشبكية أثناء مرحلة الطفولة المبكرة ويمكن تجنب انتشار السرطان باستخدام الأشعة السينية والعقاقير أو الحراحة. فإذا فشل العلاج، وجب إزالة العين.



لتهاب العين الودي حالة غير عادية تحدث عندما تصاب إحدى العينين بإصابة بالغة، وربما تفقد العين الأخرى بصرها حتى وإن لم يحدث لها أي ضرر. وفي بعض الحالات، يجب إزالة العين المصابة حتى لا تسبب عمى لعين الأخرى، ولا يعرف الأطباء سبب التهاب العين الودي.

حتر (تراكوما) يسببه كائن دقيق يسمى المتدثرة الحثرية. وله سمات مشتركة مع البكتيريا والفيروسات، ويؤثر المرض على القرنية والملتحمة، وهي الغشاء المخاطي المبطن للجفن. وعلى خلاف معظم أمراض العين، فإن الحتر معد، وتنتشر العدوى عن صديق بعض أنواع الذباب أو باستخدام مناشف وأدوات أخرى خاصة بأشخاص مرضى. ويمكن أن تشفى المصابات لحبوية معظم الحالات في مراحلها الأولى لكن كثيراً من الحالات المتقدمة تؤدي إلى فقدان البصر.

جفاف الملتحمة ينشأ هذا المرض من نقص فيتامين أ. وتسود هذه الحالة التجمعات سيئة التغذية في البلدان النامية، ويمكن معالجة جفاف الملتحمة في مرحلته الأولى بتناول كمية مناسبة من فيتامين أ.

عمى النهر يستوطن هذا المرض الطفيلي أجزاء من إفريقية ووسط وجنوب أمريكا. وينمذ الصفيلى وهو دودة صغيرة جداً إلى جسم الإنسان بسعة ذبابة سوداء تتوالد في النهر. ويمكن استخدام العقاقير لقتل الطفيل ومنع التلف الحاد للعينين. ومع هذا فإن التحكم في هذا المرض عادة بإبادة الذبابة السوداء المسببة لانتشاره.

الإصابات. تتسبب في فقدان البصر أنواع عديدة من الإصابات، فعندما يدخل أي جسم العين فإنه يحمل جرثيم ينتج عنها مرض يؤدي إلى فقدان البصر. وبعض المواد الكيميائية يمكن أن تحرق العين. ويمكن أن تؤدي لطمة على الرأس مركز الرؤية في الدماغ وتسبب فقدان بصر لتمام. وربما تؤدي إصابات العين أو الرأس إلى انفصال شبكية أو نرف داخل الخط لزوجاجي. كما أن الحرج الذي يؤدي العصب البصري يمكن أن يسبب فقدان البصر أيضاً.

والو هو أن هو أعد السلامة تساعد على تجنب الحوادث الصناعية التي تذهب بأبصار العمال. وفي بعض لصناعات يطلب من العاملين في بعض الوظائف وضع مناظير وقاية. كما يصنع كثير من عمال الصب المناظير لتجيب ذى الشظايا المعدنية المنطائرة. ويصنع للحامون أقتعة ذات عدسات خاصة تحمي أعينهم من لضوء المؤدي

المنبعث من عملية اللعاب. ويواجه العديد من الهواة مخاطر إصابة العين عندما يعملون في المنزل. ويجب ان يستخدموا أيضاً نظارات وقاية للعين

علاج حالات فقد البصر:

يوجد عدد من الأعشاب تستخدم لعلاج بعض حالات فقدان البصر وأهمها

١- العنبية Blueberry:

ثمار العنبية يشبه إلى حد ما الكرر الأسود وهي ثمرة غنية بالألياف وفيتاميني ج و ب وكذلك معدن الحديد والبيوفلافونيدات. كما تحتوي على مادة الثوسيانين التي تحتوي على مضادات حيوية وبالأخص صد البكتيريا الإشريكية القولونية E. coli. تؤكل ثمار العنبية بمقدار ملء كوب من الثمار ذات اللون الأسود للحد من المياه البيضاء في العين Cataract.





٢- السبانخ Spinage:

السبانخ يستعمل على نطاق واسع. وهو غني بمعدن الحديد، حيث يتفوق على جميع الخضراوات لثوية، كما يحتوي على الكبريت والفوسفور والكالسيوم والكلور والنحاس. كما يحتوي على فيتامين "ب"، ث. يستعمل السبانخ في حالة أمراض الصدر واليرقان والحصوات لثوية وفي الحد من المياه البيضاء في العين. يؤكل نيئاً أو مطبوخاً يومياً.

أما المكملات الغذائية فقد وجد أن حمض البانتوثيك المعروف بفيتامين ب٥ يقلل كثيراً من الحاجة لعلاج المياه البيضاء بالحرارة عن طريق منع لعملية المسببة لاضطراب العين.

أما فيتامين ج فقد وجد أنه ضروري للشقوق الحرة وخافض للضغط الداخلي للعين أما فيتامين هـ فقد وجد أنه يمنع تكوين المياه البيضاء في العين.

والنحاس والمنجنيز وجد أن هذين المعدنين هامان للاهتمام الصحيح وتأخير حدوث المياه البيضاء. وفيما يتعلق بالمياه الزرقاء في العين فقد وجد أن الأعشاب والمكملات الآتية تلعب دوراً في منع تكوين المياه الزرقاء، وأهم هذه الأعشاب والمكملات هي:

١- العرقون Eyebright:



وهو عشب زاحف طفيلي يصل طوله إلى ٥٠ سم، ذو أزهار صغيرة وبقع صمراء ومركز أسود يشبه العين إلى حد ما. يعرف علمياً باسم Euphrasia spp. الجزء المستعمل من النبات هو لأجزاء الهوائية التي تحتوي على جلوكوريدات أيريدوية وحمض العفص وحموض فينولية وزيت طيار. يستعمل العرقون لشد الأغشية المحاطية للعين، ويفرج التهاب الملتحمة والتهاب الجفن. يؤخذ حسب إرشادات المختص.

أما المكملات الغذائية فافضلها،

١- جلوانيون: يمد مصادراً قوياً للأكسدة، يقي العدسة ويحافظ على لكمال الجري لألياف غشاء العدسة. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- روتين: وهو من أهم البيوفلافونيدات، حيث يساعد في تخفيف الألم والضغط داخل العين.

وبالنسبة لعلاج التراخوما فقد وجد أن الكمأة (تصنع) من أفضل الأدوية لعلاج التراخوما، وهذا ليس بغريب فقد روى الطبري عن ابن الذكور عن جابر قال: «كثرت الكمأة على عهد رسول الله صلى الله عليه وسلم هاشم بن قيس عن طعامها وقالوا إنها جدري الأرض، فبلغ رسول الله صلى الله عليه وسلم فقال «إن الكمأة ليست من جدري الأرض، لأن الكمأة من المن». وفي رواية الترمذي عن أبي هريرة رضي الله عنه أن رسول الله صلى الله عليه وسلم قال: «الكمأة من المن، وماؤها شفاء للعين». لقد تحدثت عن الكمأة بالتفصيل في الجرد الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب. لقد أحرثت دراسة كينيكية على مرضى مصابين بالتراخوما في مرحلتها المختلفة مستخدمين ماء الكمأة في نصف المرضى والمصادات الحيوية في النصف الآخر، وتبين أن الكمأة أدت إلى نقص شديد في الخلايا اللمفاوية، وبدرجة في تكوين الألياف بعكس المصادات الحيوية. وقد استنتج أن ماء الكمأة يمنع حدوث التكيف في مرض التراخوما، وفي الوقت نفسه أدى إلى منع النمو غير الطبيعي للخلايا الطلائية لملتحمة ويزيد من التغذية لهذه الخلايا عن طريق توسيع الشعيرات الدموية بالملتحمة



فقدان السمع

Hearing loss

قبل الحديث عن فقدان السمع يجب تعريف القارئ الكريم على الأذن وكل ما يتعلق بها. الأذن هي العضو الحسي الذي يمكننا من السمع، وهو أحد أهم الحواس الخمس. فالفاس يتفاهمون بعضهم مع بعض عن طريق الكلام، وهذا يعتمد على السمع. ويتعلم الأطفال الكلام عن طريق الاستماع إلى حديث الآخرين من حولهم وتقليدهم. وعندما يصاب الطفل بإعاقته في سمعه، فهي غالباً ما تؤدي إلى صعوبة الكلام عند لطفل. ومن فوائد السمع أنه يحذرننا من الأخطار كسماعنا صوت تحذير بوق السيارات أو صفارة القطار. وحتى أثناء النوم قد نسمع جهاز التحذير من حريق أو نباح كلب الحراسة. كذلك فإن السمع يمنحنا المتعة عند الاستماع إلى حطب صلوات لجمع والأعياد والاستسقاء وكذلك الأذان للصلاة. بالإضافة إلى تعريد الطيور وأصوات الأمواج على شواطئ البحار. والسمع عملية معقدة جداً فكل شيء ينحرك يحدث صوتاً، ويتكون لصوت من اهتزازات لجزيئات الهواء، التي تنتقل في موجات، ثم تدخل هذه الموجات إلى الأذن، حيث تتحول إلى إشارات عصبية ترسل إلى الدماغ. الذي يقوم بدوره بترجمة هذه الموجات إلى أصوات. للأذن وظيفة أخرى بالإضافة للسمع وهي حفظ التوازن، فهي تحتوي على أعضاء خاصة تستجيب لحركة الرأس فتعطي الدماغ معلومات عن أي تغيير في وضع الرأس، فيقوم الدماغ بعث رسائل إلى مختلف العضلات التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين. كما هو في حال الوقوف أو الجلوس أو السير أو أي حركات أخرى.

أجزاء الأذن: توجد آذن على كل جانب من رأس الإنسان وتمتد الأذن إلى بعد عميق داخل الجمجمة، وتتكون كل آذن من ثلاثة أجزاء رئيسة هي: الأذن الخارجية والأذن الوسطى والأذن الداخلية،

الأذن الخارجية تتكون من حراس صد الصيوان وقناة السمع لخارجية

والصيوان هو الجزء المنحني والظاهر من الأذن خارج لرأس، وهو حال من العظام، ويتكون أساساً من سيج متين ومرن يسمى الغضروف، الذي يغطي بطبقة رقيقة من الجلد، ويسمى الجزء الأسفل المتدلي من الصيوان بشحمة الأذن وتتكون من مادة دهنية.

ترتبط ثلاث عضلات الصيوان بالرأس، وليس لهذه العضلات استعمال مفيد لدى الإنسان، إلا أنها يمكن أن تتحرك عند بعض الأشخاص مما يجعل أذناها تهتز، وتنمو هذه العضلات عند بعض الحيوانات نمواً كبيراً وتتجرك بصورة جيدة، مما يمكن لبعض الحيوانات توجيه أذناها مثل الكلاب والقطط والأرانب والخيول وحمير والثعالب إلى ناحية مصدر الصوت وتزداد حدة السمع لديها شكل كبير.

قناة السمع الخارجية: هي الفتحة التي ترى بالنظر المباشر إلى الأذن، وهي طريق يؤدي إلى طبلة الأذن، وهي عبارة عن غشاء رقيق مشدود بقوة، ويبلغ نصف قطره نحو ١٠ مم، وهي تفصل بين الأذن الخارجية والوسطى، وتسمى أيضاً الغشاء الطبلي، ويبلغ طول قناة السمع الخارجية نحو ٢ سم، وهي تنحني نوعاً ما على شكل حرف S، ويحتوي الجلد في الثلث الخارجي منها على شعر، وغدد عرقية، وعدد آخرى تفرر مادة صمغية تعرف بالصمغ، ويسمى شمع الأذن، وهو يساعد على حماية الطبلة بالنقاط الأوساخ التي قد تتجمع حولها. وقد يتطلب الأمر في بعض الأحيان تدخل الطبيب للتخلص من هذا الشمع المتراكم، وينبغي ألا يحاول أي شخص إحراج هذا لشمع نفسه باستعمال بعض الأشياء الصغيرة مثل أعواد الثقاب إذ قد يؤدي ذلك إلى تمزق الطبلة.

ويحيط العظم الصدغي بثلاثي القناة السمعية الداخلية، وهذا العظم هو أكثر العظام صلابة في الجسم، وهو يحيط أيضاً بالأذن الوسطى والداخلية، وهو بذلك يحمي المكونات الدقيقة لتلك لأجزاء من الأذن.



الأذن الوسطى عبارة عن غرفة صغيرة تلي طبقة الأذن، ويوجد بها ثلاث عظيمات تسمى العظيّمات لسمعية، يتصل بعضها ببعض. كما أنها تربط طبلة الأذن بالأذن الداخلية، وتسمى هذه العظيّمات المطرقة والسندان والركاب. تعكس هذه الأسماء شكل تلك العظيّمات، والمطرقة أكبرها، ويرتبط أحد طرفيها بطبلة الأذن والطرف الآخر بالسندان، وبني السندان المطرقة في الحجم، وهو يربط بين المطرقة والركاب، أم الركاب فهو أصغر عظم في الجسم إذ أنه أصغر من حبة الأرز، وله صفيحة تستند إلى الناحية البيضية المؤدية إلى الأذن الداخلية. تتصل الأذن الوسطى بالمنطقة الخلفية من الحلق عبر فتاة ضيقة تسمى فتاة إستاخيو، وهي غالباً ما تكون مغلقة، ولكنها تفتح عند التثاؤب أو البلع أو فتح الفم أو النفخ مع إغلاق الأنف.

وعند ذلك يمر الهواء بين الأذن الوسطى والحلق، فيتساوى ضغط الهواء على الجانبين الداخلي والخارجي لطبلة الأذن، وإذا لم تتمتع هذه القناة فقد تتمزق طبلة الأذن نتيجة الاختلاف المفاجيء لضغط الهواء خارج الطبلة، الذي يرافق الصعود أو النزول في المصعد أو أثناء هبوط وإقلاع الطائرة. وفي العادة يشعر الشخص في هذه الأحوال بصوت خفيف في الأذن؛ إذ تفتح فتاة إستاخيو، مما يسمح للهواء بالدخول أو الخروج من الأذن الوسطى.

الأذن الداخلية تحتوي على العديد من التراكيب الدقيقة المتصلة ببعضها البعض، وتسمى أحياناً التيه، وهي عبارة عن مجموعة من الممرات المركبة بشكل معقد، وتتكون من تيه عظمي يحيط تيه غشائي أصغر منه ويفصل بينهما سائل ذو تركيب خاص.

وتتكون الأذن الداخلية من ثلاثة أجزاء رئيسية هي: الدهليز، والقنوات شبه الدائرية، والقوقعة. والدهليز عبارة عن غرفة صغيرة دائرية الشكل، طولها نحو ملم وهو يمثل الجزء الأوسط من الأذن الداخلية، وترتبط جدرانها العظيمة بين القنوات شبه الدائرية والقوقعة، ويوجد بداخله كيسان يشبه كل واحد منهما الحقيبة، ويدعيان القريبه والكيس، ويوجد على جدار الداخلي لكلا الكيسين نتاج مبطّن. بخلايا شعرية، وهذه الخلايا عبارة عن خلايا حسية خاصة ذات برورات دقيقة تشبه الشعر، وهي متصلة بالألياف العصبية، وتعطى بغشاء دقيق تطمر فيه حبوب معدنية صغيرة تسمى عبر التوارن.

لدهليز غشاء ان صغير ان بواجهان الأذن لوسطى. أولهما النافذة البيضية لتي تستند إلى الصفيحة القاعدية للركاب، أما الثاني فهو النافذة المستديرة التي تقع أسفل النافذة البيضية مباشرة.

لقنوت شبه لـ ثربه تقع خلف الدهليز، وتتكون من ثلاث قنوات مرتبطة فيما بينها بزوايا قائمة، وتسمى الجانبية ولعب والخصية، ويقع الفناء لحانية في مستوى أفقي. وفي حين توحد القناتان العليا والخلفية بشكل عمودي وتقع القناة العليا أمام القناة الحلمية، ونشكل كل قناة ثلثي دائرة، وتحتوي على أنبوب مليء بسائل، ويتسع كل أنبوب عند نهايته مكوناً كيساً يسمى الأنبورة (الجراب) وهو يحتوي على خلايا شعرية تتصل بالألياف لعصبية كما أن أنابيب الخلايا شبه الدائرية تتصل بالقرية التي تتصل بدورها بالكيس عن طريق إحدى القنوات. ويتكون عضو الأذن المسؤول عن حفظ التوازن من القنوت شبه الدائرية والقريبة والكيس. وهي تعرف أحياناً بأعضاء لدهليز أو أعضاء لتيه.

لقوقعة تقع أمام الدهليز. وهي تشبه الصدفة الحزونية، وتتكون من حلزون يدور حول نفسه مرتين ونصف المرة، ويداحه ثلاثة أنابيب ملتفة حولها ومليئة بسائل، ويبدأ الثاني من النافذة المستديرة. ويلتقي هذان الأنبوبان عند قمة الحلزون. أما الأنبوب الثالث الذي يسمى بسوب القوقعة فيقع بين الأنبوبين الأولين. ويحتوي على الغشاء القاعدي الذي يوجد به أكثر من ١٥ ألف خلية شعرية، وهذه الخلايا تكون عضو كورتني، وهو عضو السمع الفعلي. ويوجد عشاء آخر فوق الخلايا الشعرية يسمى الغشاء السقيفي.

يسمى عصب الأذن الداخلية بالعصب السمعي، وله فرعان: الأول هو عصب القوقعة الذي تمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية لموجودة في عضو كورتني والثاني هو العصب الدهليزي وتمتد أليافه إلى الخلايا الشعرية في لقريبة والكيس وأنبوبة القنوات شبه الدائرية.

حاسة السمع. يتكون الصوت من ذبذبات سير في موجات عبر الهواء أو الأرض أو مواد وسطوح أخرى. وتختلف الأصوات من حيث التردد والشدة. والتردد هو عدد الذبذبات التي تحدث كل ثانية، وتقاس عادة بالهرتز، والهرتز يساوي ذبذبة واحد كل ثانية، والصوت ذو التردد المنخفض له درجة متخفضة. ويتروح مدى السمع الطبيعي للإنسان ٢٠.٢٠٠٠ هرتز، وتقل قدرة الإنسان على سماع الأصوات ذات التردد العالي



مع التقدم في السن. أما شدة الصوت فهي كمية الطاقة في موجات الصوت وهي تقاس بالديسيبل، ويصعب على الإنسان أن يسمع صوتاً قوته صفر ديسيبل، أما الأصوات الأعلى من ١٤٠ ديسيبل فإنها قد تسبب المأ للآذن، وقد تتضرر الأذن بشكل خطير.

كيفية انتقال الصوت إلى الأذن الداخلية:

تدخل موجات الصوت إلى قناة السمع الخارجية، وترتطم بطلبة الأذن، فتحتملها تهتز وتحدث دبدبات، تنتقل من الطلبة إلى عظيمات الأذن الوسطى لثلاث، وهي المطرقة والسندان والركاب. وتهتز الصفيحة القاعدية للركاب داخل النافذة البيضية التي تقع بين الأذن الوسطى والأذن الداخلية. محدثة موجات في سائل ابايب القوقعة

هناك وظيفة أخرى للعظيمات السمعية، وهي تضخيم (تقوية) الموجات الصوتية. معوضة بذلك فقدان الحزني لقوة الصوت، للاحم عن مروره في سائل القوقعة. إذ إنها تقل قريباً بمقدار ٣٠ ديسيبل مقارنة بقوتها أثناء المرور في الهواء

هناك وسيلة أخرى للوصول للموجات الصوتية إلى الأذن الداخلية، ويتم ذلك عن طريق عظام الحمجمة، وتسمى هذه الطريقة النقل العظمي. وينتقل بهذه الطريقة أيضاً جزء من صوت الإنسان نفسه إلى أذنه الداخلية.

كيف يصل الصوت إلى الدماغ:

تتحرك الصفيحة القاعدية للركاب في النافذة البيضية محدثة موجات في سائل القوقعة الذي يضغط على الغشاء القاعدي ويجعله يتحرك، فتتزلق الخلايا الشعرية لمضو كورتي على الغشاء السقفي المتدلى فوقها، وينتج عن ذلك انثناء الخلايا الشعرية، مما يحدث دفعات في ألياف عصب القوقعة الملاصق لهذه الخلايا ويقوم عصب القوقعة بنقل هذه الدفعات إلى القصر الصدعي. وهو المركز السمعي من الدماغ. ويقوم الدماغ بترجمة هذه الدفعات إلى أصوات. وتفاوت أماكن تأثير الأصوات المختلفة على الخلايا الشعرية للغشاء القاعدي. فالأصوات ذات التردد العالي تؤثر على الخلايا الشعرية الموحدة في أسفل الحلزون، وتحرك الأصوات ذات التردد المتوسط الخلايا الشعرية القريبة من وسط الحلزون، في حين أن الأصوات ذات التردد المنخفض تؤثر في الحلزون. إضافة لذلك ترسل الألياف العصبية الموحدة في



العشاء القاعدي دفعات لها تردد الصوت نفسه المولد لهذه الدفعات. وتعتمد شدة الصوت على عدد الخلايا الشعرية، التي تتأثر بالصوت وعلى عدد الدفعات، التي يرسلها عصب القوقعة إلى الدماغ، فالأصوات العالية تحرك عدداً كبيراً من الخلايا الشعرية، وعليه يرسل عصب القوقعة دفعات كثيرة، ويعتمد تحديد الاتجاه الذي يأتي منه الصوت على السمع بالأذنين معاً، فالصوت الصادر من جانب الأيمن لشخص يوصل إلى الأذن اليمنى قبل اليسرى بحرف من الثانية، ويكون كذلك أقوى بقليل في الأذن اليمنى، ويقوم الدماغ بإدراك هذا الاختلاف البسيط في الوقت والقوة ويتمكن من تحديد الاتجاه الذي صدر منه الصوت.

حاسة التوازن

لا يدرك معظم الناس حاسة التوازن بدرجة إدراكهم للسمع والبصر وبقية الحواس بعضها، إذ لا يمكننا بقياس حاسة التوازن أن نحفظ أحسامنا ثابتة؛ بل قد نترنح ونقع إذا حاولنا التحرك. يقوم الدماغ بحفظ التوازن عن طريق الاستعانة للمعلومات التي تصله من مختلف الأعضاء الحسية، فتصله المعلومات عن التغيرات في وضع الرأس عن طريق أعضاء الدهليز وهي القنوات شبه الدائرية والقريبة والكيس. أما في حالة تغير وضع الجسم فإن المعلومات تصل إليه عن طريق العينين وعن طريق الأطراف، والأجزاء الأخرى من الجسم التي تمتلك خلايا خاصة حساسة للضغط، فيقوم الدماغ بذلك بتنسيق حركات مختلف العضلات، التي تحفظ الرأس والجسم ثابتين، وتحدث هذه الحركات العضلية تلقائياً، وتسمى الفعل المنعكس

تساعدنا القنوات شبه الدائرية المليئة بالسائل على حفظ توازننا، ويتدفق السائل في اتجاه معين عند تحريك الرأس. تؤثر مختلف أنواع الحركات في جميع القنوات ويؤثر التغيرات الرأس على القناة الجانبية في كل أذن.

اضطرابات عشاء النور من الصعب في مثل هذه الاضطرابات أن يحفظ الإنسان رأسه وحسه معتدلين؛ إذ ترسل أعضاء الدهليز آنذاك دفعات رائدة أو ناقصة عن الحد الطبيعي إلى الدماغ، ويقوم الدماغ بتفسير هذه الرسالة المشبهة على شكل فقدان لتوازن الجسم، ويشعر الإنسان حينها بإحساس كادب بالحركة أو عدم الاتزان، وتسمى هذه الحالة الدوار. ويبدأ الإنسان بالاعتماد في هذه الحالة



على بصره وحواسه الأخرى للحفاظ على توازنه، يعاني بعض الأشخاص من دوار الحركة لدى سفرهم بالسفينة أو السيارة أو القطار أو عند دورانهم حول أنفسهم بشكل سريع، ومن أعراض هذه الحالة حدوث لدوار أو الغثبان والقيء، وتنجم الحالة أساساً نتيجة التنبيه الشديد لأعضاء الدهاليز، وما زال العلماء يجهلون سبب قابلية بعض الأشخاص للإصابة بدوار الحركة بسهولة أكثر من الآخرين.

كيف يحدث فقدان السمع؟

يحدث فقدان السمع عندما يتعذر وصول الموجات الصوتية إلى المخ، وقد يكون الفقدان إما جزئياً أو كاملاً، أو مؤقتاً أو مستديماً. يقال أن هناك ٢٣,٢ مليون أمريكي يعانون من فقدان السمع، ويعاني نحو ٣٠٪ من البالغين الذين تعدوا سن الخامسة والستين من خلل بالسمع.

لقد قسم الأطباء فقدان السمع إلى مجموعتين رئيسيتين هما:

١- فقدان سمع توصيلي Conductive وهذا يحدث عند تعثر مرور الموجات لصوتية عبر الأذن الخارجية أو الأذن الوسطى.

٢- فقدان سمع حسي عصبي أو إدراكي Sensorineural of perceptive وهذا ينتج عن إصابة مكونات أو مسارات الأذن الداخلية بالضرر.

قد يحدث فقدان السمع لتوصيلي عن بعض العوامل، مثل تجمع شمع الأذن أو عدوى الأذن الوسطى ولتهابها، أو زيادة في تصلب عظيمات الأذن الوسطى التي تقوم بنقل هتزازات طبلة الأذن إلى مكونات الأذن الداخلية.

أما فقدان السمع الحسي العصبي فقد ينتج عن ضرر يلقى بالعصب السمعي (العصب الجعجعي الثامن)، الذي يحمل المعلومات من الأذن الداخلية إلى المخ أو ضرراً يلحق بالخلايا الرقيقة المعروفة باسم الخلايا الشعرية في الأذن الداخلية، هذه الخلايا مسؤولة عن ترجمة الموجات الصوتية إلى إشارات عصبية لنقلها إلى المخ. فإذا ماتت هذه الخلايا لا تستطيع التكون مرة أخرى. ويكون فقدان السمع الناتج عن هذا مستديماً. يمكن أن يوجد فقدان السمع الحسي العصبي منذ الولادة، أو أن تسببه بعض الأدوية التي تناولتها الأم أثناء الحمل أو نتيجة لبعض الأمراض مثل

الحمى الشديدة أو التعرض للتدخين. كما يمكن أن يحدث ضمن التفبرات المصاحبة لتقدم العمر. ويمكن الإصابة بخلط من فقد السمع التوصيلي وفقد السمع الحسي العصبي.

قد يحدث فقد السمع فجأة أو تدريجياً عبر أيام وأسابيع أو أشهر أو أعوام. يمكن أن تؤدي الإصابة بعدوى أو إصابة الرأس أو التعبيرت في الضغط الجوي أو تراكم شمع الأذن أو نصلبه إلى فقد مفاجئ للسمع. كثيراً ما يعقب إصابة الأذن بعدوى أو التهابها إصابة الجزء العلوي من جهاز التنفس بعدوى. وربما حدوث إصابة للأذنين كما هو الحال عند الإكثار من إدخال المنطقات القطنية في الأذن أو سوء استخدامها. يؤدي أيضاً الاستحمام أو السباحة في الماء الذي يحتوي قدراً كبيراً من الكلور أو الذي تلوثه البكتيريا والمطريات إلى إصابة الأذن بعدوى. وكثيراً ما ترتبط الإصابات المستمرة والمتكررة للأذن بالعدوى بالداء المبيض أو الكانديد. وهي أنواع من المظور، وتكون عادة لدى المصابين بالحساسية أو السرطان أو داء السكري أو الأمراض المزمنة. إذا حدث فقدان السمع تدريجياً فإن الشخص الذي يعاني منه قد لا يعرف أنه مصاب حتى يصل به فقد السمع إلى مرحلة متقدمة نوعاً ما. وليس من الغريب أن يلاحظ الأقارب والزلاء والأصدقاء علامات فقدان السمع قبل أن يلاحظها من يعاني منه. يوحد بعض العلامات التي قد تشير إلى فقدان السمع، حيث يبدو المصاب غير منبه، ويتحدث بصوت مرتفع، ويصدر تعليقات لا تمت إلى الحديث بصلة، وتكون ردود الأفعال لديه غير مناسبة، وأن يطلب من زملائه تكرار ما قيل، وأن يعمل على توجيه إحدى أذنيه إلى مصدر الصوت، وأن تكون نبرات صوته غير طبيعية.

قد يحدث فقدان السمع الذي يصاحبه ألم عن تلف يصيب طبلة الأذن أو إجهاد لها أو ثقب فيها، أو ربما عن وجود كيس مصاب بالعدوى في طبلة الأذن أو الأذن الوسطى، أو التهاب النواء الحلمي لعظمة الصدغ خلف الأذن، أو اضطرابات في التمثيل الغذائي، مثل قصور الغدة الدرقية أو ارتفاع ضغط الدم والاضطرابات العصبية، مثل مرض لتصلب المتعدد، واضطرابات الدم مثل السرطان الدموي. وكذلك اضطرابات الفم والأسنان. وقد يكون فقدان السمع دون الشعور بألم نتيجة لتورم حميد في الخلايا المعلقة للعصب السمعي، أو إصابة الأذن الداخلية بعدوى.



أو التصلب العظمي أو الفشل الكلوي، أو مرض دحبت في العظام، أو مرض منير.
(انظر مرض منير) كما يمكن لفقدان السمع أن يحدث إذا خرجت عظام الحمجمة
عن استقامتها.

وقسر الشيخوخة Presbycusis وطنين الأذن Tinnitus هما أكثر اضطرابات
السمع انتشاراً بين البالغين فالأول هو فقدان التدريجي للسمع بتيعة لتقدم السن.
وهو ينتشر لدى البالغين الذين تعدوا سن الخمسين من العمر.

أما طنين الأذن فهو أزيز أو دوي مستمر في الأذنين أو أحدهما دون أن يكون
هناك سبب واضح. وقد يحدث وحده أو كعرض لمرض آخر مثل الإصابة بعدوى، أو
انسداد قناة الأذن، أو حدوث إصابة للرأس، أو فقدان السمع نتيجة بلصوضاء، أو
نتيجة لمرض منير (انظر مرض منير).

تحت مراقبة الأطفال في سمعهم وعن كثب، حيث إن عدم تشخيص أي خلل في
السمع عند الطفل قد يؤدي إلى تاخر القدرة على الكلام أو قتلها، وأيضاً إلى قصور
في التعلم. وتشمل مخاطر فقدان السمع بالنسبة للأطفال وجود تاريخ عائلي لفقدان
السمع أو مرض وراثي معروف أو وجود تشوه خلقي بالأذن أو الأنف أو الحلق، أو تعرض
الأم لعدوى بالحصبة الألمانية أو لمرض الزهري أثناء الحمل أو لبعض الأدوية الصارة
بالعصب السمعي، مثل الأستربتومايسين أو الحنتاميسين أو الكينيس أو الفايوروزيميد
لمعروف تجارياً باسم لاركس، أو حمض الإيثاكرينيك (ادكربين)، أو المشكلات المتعلقة
بالولادة، مثل نقص الأكسجين أثناء الولادة، أو الورن المنخفض عند الولادة أو الإصابة
باليرقان.

يعد التهاب الأذن الوسطى هو أكثر أسباب حدوث فقدان السمع لدى الأطفال،
وهذا في الغالب يكون لمدة محددة أو مؤقتة، لكن قد يؤدي إصابة الأذن بعدوى مرمنة
أو متكررة إلى فقد دائم للسمع نتيجة لالتهاب الأذن الوسطى وإصابتها بالعدوى.
كما يمكن كذلك أن ينتج همد السمع الحسي بعصبي لدى الأطفال نتيجة لأمراض
الطفولة، مثل الحمى الشوكية أو التهاب الغدة النكافية أو الحصبة الألمانية.

تتضمن علامات مشكلات السمع عند الأطفال الرضع عدم إظهار الاكتراث عند حدوث الأصوات العالية، وكذلك عدم إدرة الرأس ناحية الأصوات المألوفة والقدرة على النوم وسط الضوضاء والاستجابة إلى الضوضاء أكثر من الاستجابة إلى الأصوات العادية. وعدم القدرة على إصدار الصرخات الطويلة الحادة، من مصدر صوتاً ذ بغمّة واحدة. أما عند من هم أكثر سنّاً قليلاً فتشمل العلامات عدم القدرة على الكلام بوضوح عند بلوغ السنة الثانية من العمر، وعدم إساء أي اهتمام عندما يقرأ له من كتب أو اهتمام بالمشاركة في ألعاب الكلمات، والصراخ أو العويل عند التخاطب أو اللعب، ولاستجابه إلى تعبيرات الوجه أكثر من الكلام والخجل والعزله وكثرة الارتباك والحيرة. أما علامات فقد السمع عند الأطفال الكبار فتكون مشابهة لعلاماته عند البالغين. عدم الاستجابة إلى الطلبات الشفوية وزدود الأفعال غير المناسبة للأسئلة أو للمؤثرات الصوتية الأخرى وعدم اهتمام ظاهري.

علاج فقد السمع:

ينقسم علاج فقد السمع إلى ما يأتي

أولاً، العلاج بالأدوية العشبية

١- الأرطيون Burdock:

هو نبات ثنائي حول، يعرف علمياً باسم *Arctium lappa*، الجزء المستخدم الجذور، التي تحتوي على جلوكوريدات مرة أهمها مركب الأرقيتويبيكرين. كما يحتوي





على فلافونيات وأهم مركباتها أرقنتين، كما يحتوي على أحماض عفصية ووريت طيار ومتعددات لإستيتيلين وكذلك تربينات أحادية نصفية يستخدم حذر الأرقطيون مضاداً للجراثيم والفطريات مثل الكانديدا والكلاميديا. ويستخدم في الأمراض الحلدية وهو ينقي الدم ويقاوم إصابة الأذن بالعدوى، توضع قطرة إلى قطرتين في الأذن المصابة من خلاصة جذر الأرقطيون.

٢- حشيشة القنفذ *Echinacea*:

عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم له أزهار أرجوانية جميلة، يعرف علمياً باسم *Echinacea purpurea* الجذر يستخدم فيه الأزهار والجذور، يحتوي النبات على إسترات حمض الكافئين ومتعددات السكاكر ووريت طيار، وأهم مكوناته هومولين كما تحتوي على لكامبيدات. يستخدم النبات منبهاً للمناعة ومضاداً للالتهابات، ومضاداً حيوياً، ومزيلاً للتسمم، ولائماً للجروح، كما أنه يستعمل لمواجهة عدم الاتزان، ويقلل من الشعور بالدوران، كما يقاوم العدوى ويساعد على التقليل من الاحتقان. يستخدم من الأزهار أو الجذور ملء ملعقة من مسحوق أي منهما، تضاف إلى ملء كوب ماء مُفلّ، وتترك لمدة ١٠ دقائق ثم تصفى وتُشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

٣- اليوكالبتوس *Eucalyptus*:

نبات شجري كبير معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ١٠٠ متر، له جدد رمادي وأوراق خضراء، يعرف علمياً باسم *Eucalyptus globules* الحرء، يستخدم منه أوراقه، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه سينيول بنسبة ٨٠٪، كما يحتوي على فلافونيات وحمض العفص ومواد راتنجية. يستخدم اليوكالبتوس على نطاق واسع فهو مطهر، وينشط جريان الدم وطارد للبلغم، يستخدم ضد العدوى والحميات والتهاب الحلق وطنين الأذن. تدق أوراق اليوكالبتوس الطازجة، وتقطر في الآذن لإزالة الاحتقان والطنين.

٤- الجنكة Gingko:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠ متراً، دائمة الخضرة لها أوراق قلبية الشكل. تعد من أجمل الأوراق. تعرف علمياً باسم Ginkgo biloba. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبدور. تحتوي الأوراق الأكثر استعمالاً فلافونيات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستعمل منبهة لدوران الدم ومقوية، مضادة للربو، وللتشنج وللالتهابات. تساعد الحكة على الإقلال من الشعور بالدوار. وتحسن من فقدان السمع الناتج عن انخفاض سريان الدم. يوجد مستحضر مقس يباع في محال الأغذية الصحية. يستخدم منه كبسولة صباحاً وكبسولة مساءً.



٥- لآس البري الشائك Butcher's Broom:

نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى متر واحد، يعرف علمياً باسم *Ruscus aculeatas*.

الجزء المستخدم منه جميع أجزاء النبات بما في ذلك الجذور. يحتوي النبات على جلوكوزيدات صابونية، وهم مركباته الروسكوجينين والنيوروسكوجينين، وهذه المركبات لها نية شبيهة بالديوسجين الموحود في الأديم البري يساعد الأس البري الشائك على زيادة سريان الدم إلى الأذن يوجد منه مستحضر مقس يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة و حدة مرتين يومياً.

٦- البوصير Mullein:

نبات ثنائي لحول يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه بيضوية الشكل وسنابل من الأزهار الصفراء، يعرف علمياً باسم *Verbascum thapsus*، الجزء المستخدم منه الأوراق والأزهار، التي تحتوي على مواد هلامية وفلافونيات وصابونيات ثلاثية التربينويد وزيت طيار وحمض العفص. يستعمل البوصير ضد السعال وبرلات البرد. تنقع الأزهار في زيت الزيتون لمدة ساعتين، ثم يقطر زيت الزيتون في الأذن لتخفيف الالتهاب ومقاومة العدوى.

ثانياً. المكملات الغذائية

١- فيتامين ب المركب. يعد هذا الفيتامين ضرورياً للالتئام، ويخصص ضغط الأذن، وتستخدم الحقن تحت إشراف الطبيب، وإذا لم تستمر الحقن فيمكن استخدام الأقراص تحت اللسان، أما كمية الجرعة فتتبع لإرشادات الطبيب.

٢- فيتامين ج: يقوي فيتامين ج الجهاز المناعي. ويساعد في لوقيه من عدوى الأذن. والجرعة المحددة هي ما بين ٣٠٠٠ - ٦٠٠٠ مجم. توزع على ثلاث جرعات في اليوم. وهناك مستحضرات مقننة في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية.

٣- مساعد لأنزيم Q10 هذا الأنزيم المساعد من المضادات القوية للأكسدة يقوي لجهاز المناعي للجسم ويحسن من الدورة الدموية في الأذنين. يؤخذ تحت إرشاد الطبيب. ويوجد منه مستحضر مقنن بجرعة ٣٠ مجم يومياً.

٤- Ultimate o.a حليط من الأحماض الدهنية تساعد على الإفلال من الميل إلى إقر ز كميات كبيرة من شمع الأذن. تؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- معدن المنجنيز يقول بعض الأطباء: إن نقص المنجنيز له ارتباط وثيق بأمراض الأذن. يؤخذ بمعدل ١٠ مجم مرة واحدة في اليوم.



تعليمات تهم المصابين بفقد السمع، وهي:

- ١- تجنب الدهون المشبعة، حيث إنها تساهم في زيادة إمرار الشمع في الأذن.
- ٢- اغسل أذنيك بمحلول مكون من جزء من الحل إلى جزء من الماء الدافئ أو بضع قطرات من ماء الأكسجين؛ وذلك بوضع المحلول في قطرة العين، ومن ثم تقطيرها في الأذن وتركها لمدة دقيقة واحدة ثم أزلها. قم بالعمل بنفسه مع الأذن الثانية، وكرر هذا العمل مرتين إلى ٣ مرات يومياً. وياك أن تستخدم الماسحات القطبية للتنظيف. إذ لاحظت أن الشمع صب فضع زيت الثوم لمدة يوم أو يومين من أجل أن يلينه، ثم بعد ذلك اغسل الأذن الخارجية بتيار مستمر من الماء الدافئ. وتابع غسل قناة الأذن واشطفها جيداً بالماء الدافئ.
- ٣- لعلاج عدوى الأذن ضع قطرة إلى قطرتين من ماء الثوم في الأذن المصابة، وإذا كانت كلتا الأذنين مصابتين فلا تستعمل القطارة نفسها لهما. حيث إنها قد تنقل العدوى من واحدة لأخرى. هذه الطريقة مفيدة جداً للأطفال.
- ٤- أكثر من تناول الأناناس للإقلال من الالتهابات. وكذلك الكثير من الثوم.
- ٥- ضع سدادات على الأذن أثناء السباحة.





قدم الرياضي

Athlete's foot

قدم رياضي مرض جلدي معدٍ. يسبب الحكة وانتشر في باطن القدم وبين الأصابع. ويسببه نوع من الفطريات المجهرية، وأي إنسان معرض لاحتكاك بهذا الفطر، ولكن هناك من لديهم القابلية للإصابة بهذا المرض أكثر من غيرهم. ويتكاثر الفطر على سطح الجلد الدافئ الرطب، ولد يصاب بهذا المرض العديد من الرياضيين، أو أولئك الذين تتعرض أقدامهم للسحوبه و عرق بصورة دائمة.

يبدأ مرض قدم الرياضي بين أصابع القدم، ثم يؤثر على باطن القدم ويجعلها حمراء ومتقشرة، وقد يسبب التقيح في بعض الحالات، وقد ينتشر المرض في أجزاء أخرى من الجسم، وفي هذه الحالة يسمى القوباء الحلقية. وقد يطلق على المرض اسم قوباء القدم الحلقية. يعالج هذا المرض، كما يمكن تفادي الإصابة به، عن طريق لبس والتجفيف المستمر للأقدام، وارتداء حواريب والأحذية التي توفر التهوية المناسبة، وباستخدام مسحوق التلك أو استعمال غسيل طيب يقتل الفطر عند الضرورة. يصعب التخلص من الفطر كلية إذا ما أصاب أظفار القدم وفي هذه الحالة يمكن أن تنشأ نتكاسات متكررة للمرض. وفي الحالات المستديمة أو الحادة قد يحصف الطبيب دواء يسمى الفريسونوفولفين.

علاج قدم الرياضي:

يعالج قدم الرياضي بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية:

أولاً: الأدوية العشبية

١- اللاباشو Labacho:

وهو يعرف أيضاً باسم البوداركو. سبق لحديث عن اللاباشو بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥١٥. يستعمل لعلاج مرض قدم رياضي، حيث يشرب ثلاثة أكواب يومياً. وذلك بأخذ ملء ملعقة صغيرة من المسحوق وإضافته إلى ملء كوب ماء مُعّس، وتركه لمدة ١٠ دقائق ثم يصفى ويشرب ثلاث مرات في اليوم. كما يؤخذ ٦ ملاعق من مسحوق النبات ويضاف إلى نصف حاليون من الماء المُعّس ويترك ١٠ دقائق، ثم يضاف له ٢٠ نقطة من مستحضر Aerobic ٠٧ من إنتاج Aerobic life ويمزج جيداً، ثم تفرس الأقدام المصابة في هذا الخليط لمدة ١٥ دقيقة بمعدل ٣ مرات يومياً.

٢- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن شجرة الشاي وزيت شجرة الشاي، وذكرنا أنه لا يوجد علاقة بين هذه الشجرة وشجرة الشاي الذي نشربه يومياً. يستخدم زيت شجرة الشاي حيث يضاف نحو ملء ملعقة صغيرة من زيت شجرة الشاي إلى نحو جالون ماء دافئ ونعمر القدم فيه لمدة ١٥ دقيقة. بمعدل ٣ مرات في اليوم. ثم ادهن بعد ذلك الأماكن المصابة بعد تجفيفها جيداً بریت شجرة الشاي المركز؛ حيث إنه مضاد فطري قوي.

٣- الثوم + العسل:

دهن المناطق المصابة بماء الثوم بعد عصره صباحاً وعند النوم ودهن الأماكن المصابة بالعسل، وهكذا بالتناوب حتى يتم الشفاء بإذن الله.

ثانياً: المكملات الغذائية

١- الفضة الغروية- تعد الفضة الغروية مضاداً حيوياً جيداً. تحطم الفطريات والفيروسات والبكتيريا، وتساعد على الالتئام. تدهن مواقع الإصابة بالفضة الغروية بمعدل ٣ مرات يومياً.

٢- الثوم: يساعد على القضاء على فطر قدم الرياضي. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً مع الوجبات.

٣- فيت ميري ب المركب: مطلوب لجلد صحي. يؤخذ حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- غسل قدميك يومياً في مزيج متساوٍ من الماء والخل. حقفهما جيداً وضع زيتاً نقياً مثل زيت الزيتون على المنطقة المصابة.

٢- قطع ثوماً نيباً إلى قطع صغيرة ثم ضعه في حذاءك لبضعة أيام. سيتمص حذاءك الثوم أيضاً ريش قدميك بمسحوق الثوم حيث إن ذلك يعجّل بالشفاء بإذن الله

٣- تجنب مشروبات الكولا واطعام لمصنّع والحبوب المكررة وكل أشكال السكر ولا تأكل أطعمة مقلية أو دهنية.

٤- تناول وجبات متوازنة تحوي على الكثير من الفواكه والخضار الطازجة والسّمك المشوي والدجاج منروع الجلد المشوي والبن زبادي و لعداء المحتوي على الأسيديوفيلس.



قرح الساق Leg Ulcers

قرح الساق هي حرج مفتوح في جلد الساق، وهي عبارة عن تهتك جزء من النسيج السطحي تاركاً جزءاً من الجلد مسلوخاً وملتهباً. والسبب في تدفق الدم إلى الساقين نتيجة لقصور الدورة الدموية، حيث تبدأ نسيجة الجلد في التآكل، مما يجعلها أكثر عرضة لتكوين القرحة المفتوحة. تكثر قرح الساقين في الأشخاص الذين لديهم قصور في الدورة الدموية أو التهاب لأوردة التجلطي أو دوالي الساقين.

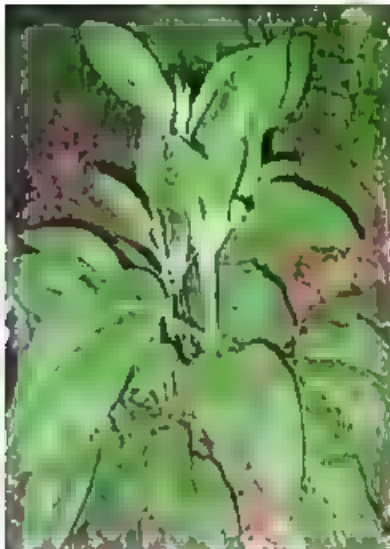
علاج قرح الساق:

ينحصر علاج قرح الساق في الآتي:

أولاً: الأدوية العشبية وأهمها:

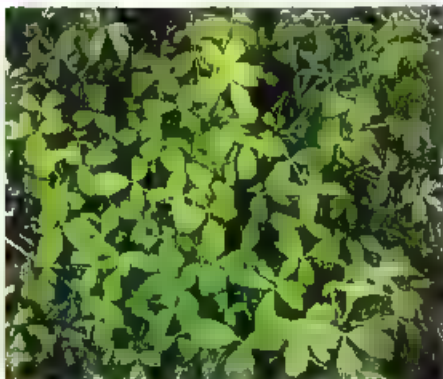
١- لسمفيتون Comfrey:

سبق الحديث عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويعد من الأعشاب الجيدة في التئام القروح وخاصة قرح الساقين. ولطريقه أن يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق لسمفيتون وتغلى مع ملء كوب ماء مغلى، ويترك ١٥ دقيقة ثم يصفى ثم يغمس في مائة قطعة من القطن النظيف أو القماش ويضعه على القرحة، واصل فوقه لاصقاً ويكرر ذلك كل ١٢ ساعة



حتى الشفاء بإذن الله. ملاحظة لا يستخدم السمسمون داخلياً، نظراً لاحتوائه على هلويدات البايروليزيدين السامة التي تسبب تلف الكبد.

٢- الفصفصة أو البرسيم الحجازي Alfalfa:



سبق لحديث عنها بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٦٠. وكذلك في عدد من الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها، تحتوي الفصفصة على معادن وفيتامين ب١٢، ويوجد مستحضر مفن متوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ ٢ كبسولات قبل كل وجبة.

٣- حشيشة القنط Echinacea:

عشبة عالمية تسوق في جميع أنحاء لعالم، وقد ذكرت بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ١٥٢، وكذلك في عدد من علاج الأمراض في الجزء الأول من الموسوعة نفسها، ومن المعروف أن حشيشة القنط تلعب دوراً هاماً في تقوية الجهاز المناعي، وتساعد على التئام القروح، يوجد منها عدة مستحضرات متوفرة في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

ثانياً: المكملات الغذائية؛ أهم المكملات الغذائية ما يأتي

١- ثنائي ميثيل حلايسين؛ يساعد هذا المستحضر على تدفق الدم إلى الساقين، كما يحسن من استهلاك الأكسجين. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- فيتامين هـ. يستخدم على هيئة مستحلب بمعدل ٨٠٠ وحدة دولية، حيث يساعد على استهلاك الأكسجين، ويسرع عملية الالتئام.

٣- الفضة الغروية تستخدم مطهراً جيداً، تساعد على سرعة الالتئام وتقليل الالتهاجات. تستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- زيت نذر الكتان يقلل من تكوين الحطاطات، ويحافظ كثيراً على مرونة الأوردة. يؤخذ بمعدل ملعقتين صغيرتين يومياً.

٥- مركب الأحماض الأمينية الحرة: هذا المركب له دور كبير في إصلاح الأنسجة وئلتئامها يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب لتعليمات الموجودة على عبوة المستحضر.

٦- فيتامين ك: يساعد هذا الفيتامين على سرعة تحلل الدم وئلتئام القروح. يستعمل حسب إرشادات المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٧- الزنك: يساعد كثيراً على تقوية الجهاز المناعي، وئلتئام جيد للقروح. يستخدم بمعدل ٥٠ مجم يومياً، وذلك على هيئة حلوكونات الزنك.

ثالثاً: المستحضرات الكيميائية

يمكن استخدام ثنائي ميثيل أكسيد الكيريت موضعياً على مكان القروح، وهو يساعد كثيراً على الالتئام وتخفيف الإحساس بالألم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تناول الخصرات لورقية الداكنة من أجل إمداد الجسم بميامين ك.

٢- حافظ على القرحة نظيفة وبعيدة عن لجر ائيم لكي لا تتلوث.

٣ كل مع وجباتك كثيراً من الثوم والبصل الطازجين.





قرحة الفراش

Bedsore

قرحة الفراش هو التهاب مفتوح في الجلد سبب الضغط المستمر والزائد. ويطلق على قرحة الفراش قرحة السرير وأحياناً قرحة الضغط. تحدث القرحة أساساً للأشخاص الملائمين للفراش لمدة طويلة، دون أن يتمكنوا من تغيير أوضاع نومهم مراراً. وتنتشر هذه القرحة بصورة شائعة بين كبار السن والعجزة المصابين بسوء التغذية والمصابين بالشلل. ويمكن أن تظهر قرحة السرير على أي جزء من أجزاء الجسم. ولكنها تصيب عادة الأماكن العظمية مثل لوركين والعمود الفقري والعقبين.

وتحدث قرحة الفراش نتيجة للضغط المستمر المتواصل الذي يؤدي إلى انهيار الأوعية الدموية في إحدى مناطق الجلد. مما يؤدي إلى عدم وصول كميات كافية من الدم لتلك المنطقة، ومن ثم تموت أنسجة الجسم نتيجة لنقص الأكسجين. ويتحول الجلد إلى اللون الأحمر، ويتشقق وتبدأ القرحة بعد ذلك في لتكون وعادة ما تكون قرحة الفراش عرضة للتلوث.

ويمكن الوقاية من قرحة الفراش بالرعاية الطبية الجيدة، بما في ذلك تغيير وضع نوم المريض مراراً والمحافظة على الجلد نظيفاً وجافاً. كما يمكن أيضاً تجنب حدوث قرحة الفراش باستخدام أسرة خاصة تساعد على توزيع ثقل الجسم بالتساوي، مع وضع بطانيات خاصة أسفل المناطق العظمية للجسم. ويجب المحافظة على نظافة القرحة وجفافها وإزالة أي ضغط عليها.

علاج قرحة الفراش،

ينقسم علاج قرحة الفراش إلى قسمين هما:
أولاً: العلاج بالأدوية العشبية أهم هذه الأدوية هي

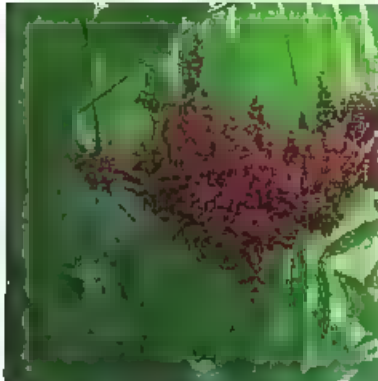
١- مرهم السنفيتون Comfery ointment:



نبات السنفيتون من النباتات التي تحتوي على قلويدات البايرولوبويدين السامة التي تسبب تلف الكبد عندما يؤخذ على هيئة النقية المفصولة من النبات، لقد تحدثنا في استخدام السنفيتون في عدد من الأمراض، وذكرنا عدم استخدامه داخلياً نظراً لسميته، ولكنه يستخدم خارجياً على نطاق واسع، يعمل مرهماً من مسحوق النبات مع الفازلين، ويوضع على قرح الفراش، ويعطى بقطعة قماش من الكتان، ويغير بمعدل كل ١٢ ساعة حتى الشفاء بإذن الله.

ملاحظة يوجد مستحضر مرهم السنفيتون من إنتاج Abkit.

٢- السماق الأجرد Smooth sumach:



نبات معمر يصل ارتفاعه إلى مترين، أوراقه مركبة وعناقيد كبيرة من الأزهار الحمراء المخضرة وعنبات حمراء غامقة. يعرف علمياً باسم *Rhus glabra*. الجزء المستخدم من النبات لحاء الجذور والعيات، يحتوي السماق الأجرد على جلوكوزيدات فينولية وستيرويدات وعفص وتريينات ثلاثية،

وزيت طيار. يستخدم السماق كمصايد للفيروسات والبكتريا وهذا لتأثر بمود إلى



حمض العفص، يستخدم ضد قروح المراهق والقروح الأخرى كما يستخدم لعلاج البواسير وبزف المستقيم، يؤخذ على هيئة مفلّى بوقع مل: ملعقة صغيرة على ملء كوب ماء مفلّى بترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم، يمكن عمل مرهم منه مع الفازلين واستخدامه مباشرة على القروح.

٣- حبيط من كميات متساوية من خاتم الذهب عى هيئة مسحوق ناعم + زيت فيتامين هـ + العسل:

تخلط المكونات الثلاثة خلطاً جيداً لصنع مرهم متجانس، يوضع مباشرة على قروح الفرس، حيث يعطي راحة تامة، ويسرع في عملية الشفاء بإذن الله.

٤- هلام ورق الصبر + عسل نحل وفيتامين هـ.

يخلط هلام ورق الصبر الطارح مع عسل نحل، ثم يضاف ريب فيتامين هـ، ليكون على هيئة مزيج متجانس يوضع على قروح المراهق بالتبادل مع ما ورد في بند

رقم ٣.

ثانياً: المكملات الغذائية:

هناك عدد من المكملات الغذائية، ولكننا سنذكر أهمها. وهي:

- ١- فيتامين ب المركب، يعمل على تقليل الضغط، ويسرع في عملية الالتئام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- الفضة الغروية عبارة عن مضاد حيوي طبيعي يقضي على البكتريا والفيروسات والفطريات، ويحمي من العدوى، ويسرع عملية الالتئام. يستعمل حسب الإرشادات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- الثوم: مضاد حيوي طبيعي جيد. يحمي من العدوى البكتيرية أو الفيروسية. يؤخذ بمعدل فصين مع الوجبات أو كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- خذ احتياطات لمنع حدوث قرحه الفراش، ولا تترك شخصاً غير قادر على الحركة باقياً على وضع لمدة طويلة. ويجب أن يغير موضع المريض كل ساعتين لتلافي قروح الفراش.
- ٢- استبعد الأطعمة المقلية واللحوم المملحة والدهون الحيوانية المشبعة.
- ٣- تناول سوائل باستمرار حتى ولو لم تشعر بالعطش.
- ٤- احفظ الجلد جافاً، وجفف قمصك جيداً بعد الاستحمام.
- ٥- احفظ الفراش نظيفاً جافاً مرتباً.
- ٦- استعمل ثائي ميثيل أكسيد الكريت الموحود في الصيدليات. يوضع على القروح، فهو جيد لهذا الغرض.





قلوية الجسم

Alkalosis

قلوية الجسم أو ما يعرف بالقلاء هو عكس حمضية الجسم Acidosis وقلوبة الجسم حالة يكون فيها الجسم زائد القلوية، وتسبب زيادة لقلوبة في الجسم إثارة الأعصاب، وبالأخص الأعصاب الرثسية، وقد تظهر أعراضها كعالة عصبية شديدة تسمى عادة النهجان أو فرط التمس، وربما تصل في بعض الأحوال إلى نوبات تشنجية، ومن الأعراض الأخرى التي تسببها قلوية الجسم صرير المفاصل والتهاب الكيسي المفصلي وآلام العضلات وجعوط العينين وارتفاع ضغط الدم وانخفاض درجة حرارة الجسم، والاستسقاء وانتقاصات اللبليه والربو وعسر الهضم المرمن والقيء والسرعة الرئدة لتجلط الدم، وزيادة كثافة الدم، ومشكلات الحيض وصلابة البرار وجفافه، و التهاب البروستاتا، وتقلط الجلد مع الإحساس بالحرقنة والحكة.

وقلوية الجسم لا يصرف الكالسيوم فتجعله يتراكم في الجسم على شكل برورات تظهر في كعب القدم أو في العظام.

وتقاس قنوية الجسم على أساس معدل الرقم الهيدروجيني (PH)، فتعرف أن الماء متعادل أي رقمه الهيدروجيني ٧ فإذا زاد الرقم عن ٧ فمعنى ذلك أن الجسم قلوي وإذا انقص عن ٧، فإن ذلك يعني حموضة لجسم. ومعدل الرقم لأيدروجيني القياسي أو المثالي لجسم الإنسان هو ٦,٨ حيث إن جسم الإنسان يعد حمضاً في الحالات الطبيعية، وتنشأ قنوية الجسم نتيجة الإسراف في تناول المقاقير لقلوية مثل بيكربونات الصوديوم لعلاج لالتهاب لمعدي وقرحة المعدة والاثني عشر. كما يمكن أن تحدث القلوية من كثرة القيء وارتفاع الكوليسترول أو اضطراب الغدد الصماء وسوء التغذية والإسهال.

الأطعمة المسببة للقلوية، وهي:

عسل النحل - الأفوكاتو - مشروب القيقب - البلح - الذرة - العسل الأسود (دبس السكر) - جوز الهند الطازج - الربيب - أغلب المأكلة الطازجة - منتجات فول الصويا أغلب الخضراوات الطازجة - الفواكة الحمضية.

أما الأطعمة المسببة للقلوية الضعيفة فهي:

أسوفروة - العسل الأسود - الحنطة السوداء - القمح - جوز البرازيل - اللوز - منتجات الألبان الحمضية مثل اللبن الرائب و اللبن والريادي.

يمكن الكشف عن قلوية الجسم، وذلك بشراء شريط دوار الشمس ذي اللون الأحمر من الصيدليات، والطريقة أن توضع قطرة من اللعاب بطرف اللسان في منتصف هذا الشريط الأحمر فإذا تحول مكان قطرة اللعاب إلى اللون الأزرق فهذا يدل على قلوية الجسم.

علاج قلوية الجسم،

أفضل علاج لقلوية الجسم هو الغذاء المتوازن واستعمال الأغذية الأتية: فول، فاصوليا، خبز، أرز بني، عدس، مكرونة، صلصة الصويا، الحبوب النشوية، الموكه والخضر الطازجة والأسماك والدجاج والبيض والجبن الطبيعي والأسباراجس (الهليون) والكاتشب، والزيتون والشوفان.

تجنب ما يأتي المضادات الحيوية أو مكملات المعادن والصوديوم.





متلازمة الآلام الليفية العضلية

Fibromyalgia Sundrome

متلازمة الآلام الليفية العضلية هي اضطراب روماتزمي يتميز بآلام عضلية مزمنة تصيب مناطق أسفل الظهر والرقبة والكتفين والجزء العلوي من الصدر ومؤخرة الرأس والفخذين، وعادة يشعر المصاب بحرقة أو طليقة أو دفقة أو طعنة، وكثيراً ما يكون لثيس والألم أكثر في الصباح عنه في الأوقات الأخرى من اليوم، ويصاحب الألم والتهبس الصداع الزمن وأحاسيس غريبة في الجلد ومتلازمة القولون العصبي ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي وأرق. كما تتضمن الأعراض الأخرى التي كثيراً ما يشعر بها من يعانون من هذه الحالة: متلازمة ما قبل العاده الشهرية والقلق وخفقان في القلب واضطرابات في الذاكرة، و لثانة العصبية، وحساسية الجلد وحفاف الفم والعينين، والحاجة الملحة والمتكررة لاستبدال نظرات الرؤية والدوار، واضطراب التناسق العصبي الحركي، وكثيراً ما تكون ممارسة الرياضة وبالأخص رفع الأثقال وصعود الدرج مؤلمة جداً. وكثيراً ما يكون الاكتئاب جزءاً من هذا المرض.

هناك سمة مميزة لمتلازمة لآلام الليفية العضلية، هي وجود مناطق معينة حساسة في الجسم تكون فيها العصابات مؤلمة عند لمسها بشكل غير طبيعي، مثل:

عند العصلة السفلية للرقبة، في العصابات المتصلة بقاعدة الحجمة، عند نقطة اتصال الضلع الثاني بالعمود الفقري، حول الجزء العلوي من عظمة الفخذ، وسط مفصل الركبة، في عصابات الرقبة والجزء العلوي من الظهر، في عصابات منتصف الظهر، على جانب لمرق، وفي العصابات العليا والخارجية للردفين

إن غالبية المصابين بالآلام الليفية العضلية يعانون من اضطراب في النوم، حيث تحدث مدد نشاط للمخ تشبه تماماً نشاط اليقظة، تقطع مدد النوم العميق مما يؤدي

إلى نوم رديء. ويعاني أناس آخرون من مرض متلازمة الآلام الليقية العضلية من اضطرابات أخرى في النوم مثل انقطاع النفس المؤقت أثناء النوم. ومتلازمة الساق المتعلمة. وصيرير الأسنان، والارتخاف العضلي أثناء النوم. وكذلك الإجهاد المزمن الذي تتراوح شدته بين ما هو خفيف الدرجة وبين ما هو مسبب للإعاقة.

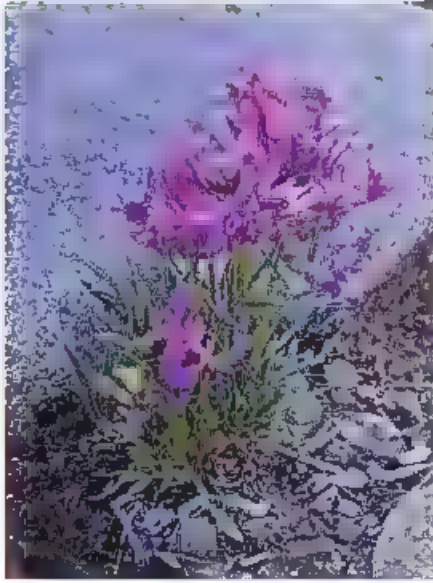
ينتشر هذا المرض بين الإناث أكثر منه في الرجال. وكثيراً ما يبدأ عند صغار البالغين، وفي معظم الحالات تبدأ الأعراض في الظهور تدريجياً ثم تزداد شدة ببطء. ويمكن أن تزداد سوءاً عند التعرض لمجموعة من العوامل المختلفة، مثل المبالغة في الجهد والضغوط. وقله مزاولة النشاط الرياضي والاكتئاب والقلق وقلة النوم والتعرض لدرجات حرارة عالية أو درجات برودة عالية والتعرض للرطوبة وكذلك الأمر في المعدة وتكون الأعراض في معظم الحالات شديدة بالقدر الذي يتعارض والأنشطة اليومية الطبيعية. فالكثيرون ممن يعانون من هذا المرض يصيرون مقعدين بسببه. وبعض الحالات تشفى تلقائياً ولا يمكن التنبؤ بسر هذا المرض.

إن سبب الآلام الليمية العضلية غير معروف، فبعض الأدلة تشير إلى مشكلة في جهاز المناعة، حيث هناك اضطرابات معينة تكثر بين المصابين بهذه الحالة. إلا أن مدلولها وعلاقتها بهذه المتلازمة غير مفهومة. يمكن أيضاً أن يكون السبب اضطراباً كيميائياً وبالأخص كيمياء المخ، فالكثيرون ممن يعانون من الآلام الليمية العضلية لديهم تاريخ إصابة بالاكئاب. وتتضمن الأسباب الأخرى العدوى بفيروس يشتمل ربار وهو الميرروس المسبب لداء حرط الخلايا وحيدات النواة المعدي، أو عدوى فطر كانديدا البيكانس أو التسمم المرمز بالزئبق والنتج عن حشو الأسنان بالملمق، أو فقر الدم أو الطفيليات أو نقص السكر بالدم، أو قصور الغدة الدرقية. ويعتقد بعض العلماء أن الآلام الليقية العضلية متعلقة بمتلازمة الإجهاد المزمن. التي تسبب أعراضاً مشابهة. إلا أنه في حالة متلازمة الآلام الليمية العضلية تغلب آلام العضلات على الإجهاد. بينما يغلب لإجهاد على الألم في متلازمة الإجهاد المزمن.

وحيث إن مرض متلازمة الآلام الليمية العضلية يعانون من مشكلات سوء الامتصاص، فإن هناك حاجة لكميات أكبر من كميات المعتادة من المكملات الغذائية.

الأدوية العشبية المستخدمة في علاج متلازمة الآلام الليضية العضلية،
هناك عدد من الأعشاب أعطت نتائج جيدة في علاج هذه المتلازمة، ومن أهم
هذه الأعشاب ما يأتي:

١- الأستراجاليس Astragalus:



يعد هذا النبات أكثر نباتات شهرة
في الصين ويستخدم الجذور في الصين،
منذ آلاف السنين، وهو مقو مناسب لصفار
السن، ويقوي مناعتهم ضد البرد. تحتوي
الجذور على الأسبراجين والكالسيوم
والفورمونونتين والأستراغالوزيدات
والكوماتاكينين والستيرويدات. يستعمل
الأستراجاليس مضاداً للفيروسات،
ومنبهاً جيداً للجهاز المناعي، وموسعاً
للأوعية الدموية، ومدرراً للبول. ويستخدم
لعلاج متلازمة الآلام الليضية العضلية،
حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة ويضاف

إلى ملء كوب ماء مُغلي، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في
اليوم. لقد ركزت الأبحاث الغربية على هذا النبات، ووجدوا أن جذر هذا النبات يعيد
عمل الجهاز المناعي لدى مرضى سرطان، قد أعطت الأدلة السريرية أن مرضى
السرطان الذين يخضعون للعلاج الكيميائي أو الإشعاعي يتعافون بسرعة أكبر
ويعيشون مدة أطول إذا أعطوا الأستراجاليس في الوقت نفسه.

٢- حشيشة القنفذ Echinacea:

يوجد عدة أنواع من هذا النبات، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هو
النوع البنسلفاني، الذي يكثر في الأجزاء الوسطى من الولايات المتحدة الأمريكية.
يستخدم أزهار النبات وحدودها التي تحتوي على الكاميدات وسترات حمض الكافئين

ومتعددات السكريد وريت مليار أهم مكوناته هومولين كما يحتوي بيتاين. تستعمل خشيشة لقنمذ منبهة للجهاز المناعي، والذي يواجه جميع أنواع العدوى الجرثومية والفيروسية، ويتم دراسته حالياً كملاح لفيروس العوز المناعي لبشري (H.I.V) (الأندز). تعد خشيشة القنفذ أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي يستخدم بمعدل ملء ملعقة من مسحوق الحذر توضع في ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. يوحد مستحضر مقنن يباع في مجال الأعذية الصحية على هيئة كبسولات، حيث يستخدم كبسولة صباحاً وأخرى مساءً.

٢- النفل الأرجواني Red clover:



نبات صغير معمر يحمل أزهاراً بنفسجية، والجزء المستخدم منه الأزهار التي تحتوي على فلاهونات وحموض هينولية، مثل حمض الساليسليك وزيت طيار. كما يحتوي على سينوستيرونول ونشاء وأحماض دهنية. تستخدم أزهار النفل الأرجواني لعلاج متلازمة الآلام الليفية العضلية؛ حيث يؤخذ

ملء ملعقة من الأزهار. وتوضع على ملء كوب ماء مُغلى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في الصباح والمساء. كما يمكن استخدامه ضد السعال التشنجي، ويفيد أيضاً في التخفيف من أعراض سن اليأس.

٤- جذر الأرقطيون Burdock:

الجزء المستخدم هي لحذور التي تحتوي على ريت طيار ولحانر ولاكتونات نصفية وحمض الكافئين وانيولين ومواد عفصية يستخدم جذر الأرقطيون لعلاج متلازمة الآلام الليفية العضلية ومضاد لنشاط الحراثيم ومدر لبول يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الحذر، وتضاف إلى ملء كوب ماء مُغلى وتترك ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يعمل جذر الأرقطيون كمقوِّحيد للجهاز المناعي، يوحد منه مستحضر يباع في مجال الأعذية الصحية يستخدم كبسولة بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



عشب أمريكي معمر صغير، أزهاره بنفسجية تنقع على النبات على جانب واحد. الجزء المستخدم أجزاء النبات الهوائية التي تحتوي على فلافونيات وزيت طيار وأيريدويدات وحموض العفص. تستخدم الدرقعة كمضاد ومركن للأعصاب ومضاد للتشنج ومضاد قوى للالتهابات، وتستعمل بأخذ ملء ملعقة من مسحوق النبات،

وتوضع في ملء كوب ماء مُعلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وإذا استعمل هذا النبات مع نبات الدردن المعزتي، فإنه يستعمل لعلاج الأرق. يوجد منه مستحضر مقن يباع في محال الأعذية الصحية.

المكملات الغذائية المستعملة في علاج متلازمة الألام الليفية العضلية،

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية. وسوف نركز على أهمها، وهي:

١- مساعد الأنزيم Q.10. يؤخذ ٧٥ ملجم يومياً، وهو يحسن وصول الأكسجين إلى الأنسجة، ويعزز كفاية لجهاز المناعي، ويبقي القلب.

٢- الأسيدوفيلس: وتستخدم ضد الإصابة بفطر الكانديدا، حيث يقوم على تعويض البكتريا النافعة التي يدمرها الفطر.

٣- ليسيثين: يقوم على تعزيز المناعة والطاقة، ويساعد عمل المخ ويحسن الدورة الدموية.

٤- هيدامين ب المركب: يؤخذ على هيئة حقن بمعدل ٢ سم مرتين أسبوعياً لمدة شهر أو حسب إرشادات الطبيب وهو ضروري لريادة الطاقة وعمل المخ بشكل سليم.

٥- مركب الأحماض الأمينية بحرة: وهو يقوم على توفير البروتينات الضرورية لإصلاح وبناء النسيج العضلي وعمل المخ بشكل سليم.

٦- الكالسيوم والمغنيسيوم: يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ ملجم يومياً، ويؤخذ المغنيسيوم بمعدل ١٠٠٠ ملجم يومياً، وهما ضروريان لعمل العضلات بشكل سليم بما فيها عضلات القلب، ويخففان التقلصات والآلام العضلية، ونقصهما شائع بين من يعانون من هذا المرض.

٧- داعم العظام: يحتوي على الكالسيوم والمغنيسيوم إضافة إلى معدن أخرى للمساعدة على الامتصاص.

٨- ميلاتونين: يؤخذ حسب إرشاد الطبيب قبل النوم بساعتين، حيث يقوم على تعزيز نوم هادئ.

٩- كبريتات الماغنسيوم: وهو يحمي العضلات، ويقال من لإجهاد الدم للجسم. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب على المريض اتباعها:

١- تناول خمس وجبات صغيرة يومياً لتوفير إمداد الجسم بالبروتينات والكربوهيدرات من أجل وظائف سليمة للعضلات.

٢- تناول غذاء بصفة من الأطعمة غير المطهوه، وكذلك اشرب العصير الطازج. تناول الأرز البني و المكسرات النيئة والسمك والدجاج منزوع الجلد.

٣- تناول لكثير من سوائل للمساعدة في إخراج السموم، وحد من تناول الباذنجان والفلفل الأخضر والطماطم والبطاطس.

٤- لا تناول لحوم أو منتجات الألبان والدهون المشبعة حيث إنها ترفع الكوليسترول في الدم، وتعوق الدورة الدموية، وتحت القمح واليرة





متلازمة داون

Down Syndrome

متلازمة داون مرض يحدث أثناء النمو الجنيني ولا يعد وراثياً، كما يعتقد بعض الناس. وسمي بهذا الاسم حيث إن أول من وصف هذا المرض عام ١٨٦٦م، هو الطبيب الانجليزي جون لانجدون هايدون داون. وفي عام ١٩٥٩م، اكتشف الدكتور الفرنسي جيرومي لوجيون أن متلازمة داون تنتج من خلل في الصبغيات، بشكل خاص انتقال كروموسوم ٢١ زائد ولذا يسمى هذا المرض أيضاً بـ Trisomy ٢١

لقد وجد أن معدل مرض داون الكلي هو ١ في كل ٧٠٠ ولادة. بحو نصف المصابين بمتلازمة داون ولدوا للأمهات أكبر من ٣٥ سنة.

تتصف متلازمة داون ببطء النمو الحسدي، بخلف عقلي متوسط إلى شديد، وعلامات في الوجه والجمجمة تبدو إلى حد ما مقلطحة.

كما أن العمود تكون مسحوبة وانخفاض الحاحز الأنفي، وأذان منخفضة ولسان كبير مشقوق، والكف عريضة وقصيرة ولها شق وحيد، يعرف عادة بالشق المردي الذي يمر عبر الكف، كما أنه من لاختلالات الحسدية لأخرى عيوب خلقية في القلب، ومشكلات في الرؤية، والمرض لسرطان الدم الحاد، وحيث تكون النساء المصابات بهذا المرض خصبة وتحيصر، فالرجال يكونون عقيمين. معامل الذكاء بالرغم من اختلاف درجة التخلف العقلي تتفاير من حالة إلى أخرى يقع بين ٥٠ - ٦٠ / شكل عام. أطفال متلازمة داون قادرون على تعلم المهارات ليومية، فبتعليم وتدريب خاص يستطيع العديدون من المرضى قضاء حياة سعيدة وممتعة وممتلئة بالحب. كما يستطيع مرضى داون أن يعيشوا إلى عمر طويل. وبالرغم من ذلك فإن كبار السن من مرضى داون معرضون بشدة للالتهاب الرئوي وأمراض الرئة الأخرى.

علاج متلازمة داون

يعالج مرض متلازمة داون بالأدوية العشبية و المكملات الغذائية، وهي

أولاً. العلاج بالأدوية العشبية

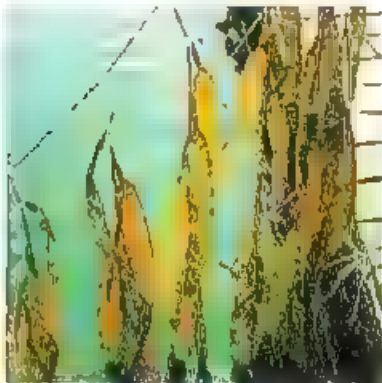
١- الثوم Garlic:

يعد الثوم من الأدوية المثالية، والجذر المستخدم منه خصوصه، التي توجد تحت سطح الأرض، التي تحتوي على ريث طيار ويحتوي على ثلاثة مركبات مهمة هي أليين و لينفاز واليسين، كما تحتوي على سكوردنينيات ومعدن السيلينيوم وفيتامينات أ، ب، ج هـ، يعد الثوم مصاداً حيوياً جيداً طبيعياً، يساعد الجسم في التخلص من السموم، ويقوي الجهاز الدوري، يؤخذ بمعدل فصين بعد كل وجبة أو كبسولين بعد كل وجبة من المستحضرات المقتنة للثوم، التي تباع في الصيدليات أو محال الأغذية الصعبة.

٢- عشب البحر Kelp:

ويعرف بالموقس الحويصلي، وعلمياً باسم focus vesiculosus، وهو طحلب أخضر صارت إلى البني يرتفع نحو متر واحد، وله سمات مسطحة متشعبة، تحتوي على كثير من الأكياس الهوائية.

موطن العشب سواحل شمال الأطلسي وغرب البحر الأبيض المتوسط، ويعنى على مدار عام، لحزء المستعمش العشب كاملاً، الذي يحتوي فينولات ومتعددات لسكريد ومعادن وبالأخص معدن اليود يستخدم العشب علاجاً مضاداً لقعد الدرق. نظراً لاحتوائه على ليود، يسعمل بمعدل قرص واحد في اليوم، ولكن يجب عدم استخدامه من قبل المرأة الحامل، وكذلك المرأة المرضع، ولا يؤخذ إلا بعد استشارة الأخصائي.



١- تستخدم المكملات الغذائية لتدعيم عملية الأيض لهؤلاء المصابين بمتلازمة داون. وقد بدأت بمحاولات الطبيب الأمريكي شمالي هنري توركيل في الخمسينيات، ليوجه العمليات الحيوية الكيميائية الفادرة لهؤلاء المصابين بمرض داون. ولقد بدأ بعلاج الأطفال المصابين بالمرض بمجموعة متحدة من الفيتامينات والمعادن والهورمونات. وبالرغم من أن برنامجه حقق بعض النجاح إلا أنه تم رفض عمله من قبل علماء لاتحاد السائد آنذاك. وعلى الرغم من ذلك استمر عدد متزايد من آباء الأطفال المصابين بمتلازمة داون في استخدام برنامج طبيب توركيل الغذائي وفي نهاية الأمر توصل الصيدلاني مالك معمل بيوتري كيم في أوتاوا بكندا كينت ماكليود على وصفة الطبيب توركيل بعد أن طلب منه بعض الآباء تقويم البرنامج. وقد تصم ماكليود مع بعض لباحثين مع الطبيب توركيل من أجل تنمية وإدخال تحسينات على المكمل الأصلي المسمى M S B Plus وكانت النتيجة النهائية أن M S B Plus هي تركيبة مؤلفة من العنيمات والمعادن والأحماض الأمينية ومضادات الأكسدة والإنزيمات، التي تمثل المواد الغذائية الرئيسة المفقودة من البنية الكيميائية الحيوية للشخص المصاب بمتلازمة داون. هذا المكمل الذي يمكن أن يصنع بناءً لاحتياج المستهلك لتلبي احتياجات الشخص الأيضية والعمرية. وقد قوبلت بنجاح ملحوظ. وقد جرب هذا المكمل الغذائي كLINIKIA على مرضى متلازمة داون، وكانت النتائج جيدة.

ولمعلومات أكثر عن الغذاء التكميلي M S B Plus أو لتلقي معلومات عن العلاقة بين التغذية ومرض داون تستطيع الكتابة إلى:

Nutri - chem Labs, 1303 Richmond Road, Ottawa, Ontario K2 B 7 Y4, Canada, telephone 613 - 820 - 9065, 613 - 829 - 2226

٢ مساعد الأنزيم Q10. يؤخذ بمعدل ١٠ ملغم يومياً، وهو يمنع تلف القلب عن طريق تحسين إمداد الخلايا بالأكسجين.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية وهي مطلوبة لعمل مناسب للمخ والجهاز الدوري. وتؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: وهي تساعد عمل المخ. يؤخذ ملعقة صغيرة ثلاث مرات يومياً.

٥- فيتامين ب المركب + لكولين تمنع وتعالج فقدان الذاكرة. ويريد القدرة على التعلم. وتحمي من أمراض الجهاز الدوري. تستعمل حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

٦- الرنك: مهم جداً لعمل جيد للمخ وجهاز مناعي سليم، يؤخذ بمعدل ٥٠ ملجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- يجب على الوالدين أن يكونا صبورين عند إطعام طفل مصاب بمتلازمة داون.

٢- تأكد من أن الغذاء المعطى للطفل يحتوي على البروتينات والخضراوات الطازجة. وكذلك الاغذية الغنية بمعدن المعسيوم، مثل التين واللحم والسمك والخضراوات الطازجة وجميع الأطعمة البحرية والبدور و لجور والعسل الأسود والتفاح والخميرة والشمش والأرز والذرة.

٣- قس من تناول الأطعمة الغنية بالجلوتين، الذي توجد في قمح والشوفان والشعير والجاودار. وتجنب الأطعمة المكررة والسكر ومنتجات الألبان.

٤- ساعد طفلك في القيام بتدريبات التنفس العميق يومياً. حيث إن ذلك يساعد في إمداد الأكسجين للمخ.

٥- حاول أن تحمل وتحضن ابنك بقدر الإمكان

٦- تحدث وتلاعب مع طفلك، واشركه في أي شيء تقوم به بقدر الإمكان، وإذا كان لديك أطفال آخرون فشجعهم على فعل ذلك أيضاً.





متلازمة ري

Reye's Syndrome

متلازمة ري مرض يؤثر على الأعضاء الداخلية للإنسان وبالأخص الكبد والمخ، وهو يصيب الأطفال في المقام الأول، بدءاً من سن الرابعة وحتى الرابعة عشرة تقريباً. يقول الخبراء: إن مرض متلازمة ري تحدث في الغالب نتيجة لعدوى فيروسية، مثل الجدري المائي والإنفلونزا. كما أنها عادة تصاحب فيروس إبشتاين بار، و الإنفلونزا ب، وجميع الفيروسات التي تصيب الجهاز الهضمي.

حصانة الفيروس سريعة، حيث يعاني الطفل بعد أربعة أيام إلى أسبوع من أحد العدوى الفيروسية بحمى شديدة وتشوش ذهني وبلادة، وتشمل الأعراض الأخرى تغيرات عقلية وشخصية على شكل خمول وتشوش ذهني وبلادة وضعف في الذاكرة، وأحياناً هيجاناً وعقفاً غير معتادين.

وبالإضافة إلى تلك الأعراض ربما يعاني الطفل من أعراض أخرى، مثل الضعف أو شلل في الأذرع أو الساقين، مع شعور بحرقان القلب وصعوبة الكلام وضعف وسلامة الجلد، وربما فقدان للسمع ورؤية مزدوجة. ومن المحتمل أيضاً أن يتبع ذلك تشنجات وغيبوبة وتدمير للمخ بسبب الاستسقاء الذي يحصل للمخ أو ربما الشلل الكلوي.

أسباب متلازمة ري غير معروفة، إلا أنه نتيجة للأبحاث فقد وجد أن تعاطي الأسبرين مع العدوى الفيروسية في آن واحد يؤدي إلى زيادة خطر حدوث هذا المرض الخطير بشكل مفاجئ. وهذا يفسر لماذا حذر الأطباء من صرف الأسبرين للأطفال كمخفف للألم.

يجب ملاحظة الأطفال عندما يعصابون بأي عرض من الأعراض السابقة وأحدهم مباشرة إلى المستشفى وعدم إعطائهم أسبرين الأطفال بأي حال من الأحوال.

علاج متلازمة ري:

ينقسم علاج متلازمة ري إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وأهمها

١ يجب أن يدخل المريض المصاب بمتلازمة ري المستشفى والبقاء فيه، والعناية التي تتضمن إعطاء المصاب سوئلاً بالوريد من أجل استعادة عناصر الدم ورفع مستويات سكر الدم كما يعطى مدرات للبول من أجل تقليل الالتهابات وللتخلص من الفضلات والسوائل الزائدة، وربما يتم إجراء حراحة لتقليل الاستسقاء في المخ الذي يسبب الضغط على المخ.

٢ يجب أن يعطى المصاب بمتلازمة ري سائلاً وريدياً من الجلوكوز وأملاح العناصر المطلوبة للدم بأسرع وقت ممكن؛ حيث وجد أنه إذا أعطي المريض هذا العلاج في أثناء الأربع والعشرين ساعة الأولى من بدء لقيء فإن ذلك دون شك يجعل فرصة الشفاء عالية، وبعد هذا العلاج آمن جداً

٣ يعطى المصاب بمتلازمة ري دواء يعرف باسم تريبيثونز آميد كلوس من أجل السيطرة على الغثيان والقيء. ويقال إن هناك دراسة أمريكية تتم حالياً على العلاقة المحتملة بين مرض متلازمة ري وهذا الدواء.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية التي ثبت جدواها في علاج أو الإقلال من الأعراض لهذا المرض هي:

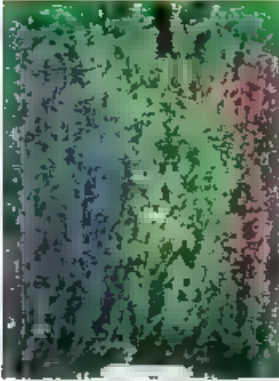
١ ثمار نبات الزعرور Hawthorn fruits



يعد نبات الزعرور من أكثر النباتات استعمالاً، فقد عملت دراسات إكلينيكية على كل من الأوراق والأزهار والثمار منفصلة على عدد من الأمراض، وقد ثبتت فاعلية مستحضرات هذه الأجزاء النباتية. وقد تحدثنا عنها في أمراض

القلب وأمراض ارتفاع الضغط وأمراض أخرى في الجزء الأول وفي هذا الجزء. وثمار الزعرور تعزز وتقوي كبد الذي يتأثر بمرض متلازمة ري، فقد ستمعمل لهذا الغرض، ويوجد مستحضر مقن يباع في محال الأغذية الصحية، ويستعمل حسب إرشادات الطبيب للأطفال المصابين بهذا المرض.

٢- أشنان داود Hyssop:



أشنان داود يعرف أيضاً بالزوقا، وهو نبات عشبي دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٦٠ سم، تحمل عناقيد من الأزهار الزرقاء، يعرف لنبات علمياً باسم *Hyssopus officinalis*، والجزء المستخدم من النبات الرؤوس المرهرة والريث العطري، الذي يحتوي على تربينات، وتتضمن الماروبيين وثنائي التربين. كما تحتوي على ريث طيار، يتضمن الكافور والبيوكامون وبيتا الباني، وتحتوي أيضاً قلاهونيات وهبسيين وحمض العمصر وراتنج. تستعمل الروحا للعديد من الأمراض، فهي علاج جيد لمشكلات الصدر والتنفس وطاردة للبلغم، وتستخدم في علاج الربو وكذلك في مشكلات الهضم، وتستخدم كذلك في مرض متلازمة ري. يوجد مستحضر مقن منها يؤخذ تحت إرشادات الطبيب.

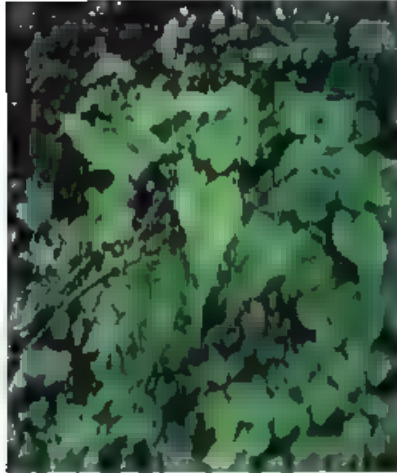
٣- الحنسنج السيبيري Siberian Ginseng:

شجرة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٢ أمتار لها أوراق معنقة، تحمل كل ورقة خمس وريقات مستنة، يعرف النبات علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*، الجزء المستخدم من النبات الحذور، التي تحتوي على اللوثيروزيد وبروبايدات الفثيل وليفنانات وكومارينات ومتعددات السكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وغلبيكانات تستخدم الحنسنج مقوياً ومنبهاً، ويحمي الجهاز المناعي ولتحسين المرونة العقلية



والكرب البدني والارهاق والضعف. ومضاد لعدوى البكتيرية أو الفيروسية. يستخدم في مرض متلازمة ري، ويؤخذ حسب إرشادات الطبيب، حيث يوجد مستحضر مقن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية.

٤- اليام البري Wild Yam:



سبق الحديث عن اليام البري في الجزء الأول وهذا الجزء من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والجزء المستخدم من اليام البري هو الجذور. ويعمل مضاداً للتشنج، ومضاداً للالتهابات، وضد الروماتزم. ومدرأً للبول، ويزيد التعرق، ويستخدم كعلاج لمرض متلازمة ري. يوجد منه مستحضر مقن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يعطى تحت إشراف الطبيب.

ثالثاً: المكملات الغذائية

أفضل المكملات الغذائية هي:

- ١- الثوم. يزيد الطاقة وقاقل للفيروسات والبكتريا، ويقوي جهاز المناعة. يؤخذ تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٢- فيتامين ب المركب ضروري لكل أجهزة الأنزيمات ولتدعيم العلاج، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- متلازمة ري تتعاقم بسرعة، فإذا لاحظت أن طفلك مصاب بقيء شديد متواصل يتبعه حمول أو هيجان وعدم انتباه وهديان أو لا ميالة وضعف في الذاكرة، فعليه لأقرب مستشفى.

٢- إذا أصيب ابنك بأعراض الإنفلونزا أو الركام أو التهاب الأذن والجديري المائي، فعليه مباشرة لأقرب مستشفى، للتأكد من أنه غير مصاب بمتلازمة ري.

٣- إذا تم تشخيص المرض على أنه مرض متلازمة ري، فيجب عليك اتباع نصائح الطبيب المعالج في أثناء مكوث المريض بالمستشفى.

٤- لا تعطى الأسبرين لطفن يعاني من الحمى أو الأعراض الأخرى لميزة لمرض متلازمة ري.

٥- لا تعطى لحاء الصفصاف لمرض متلازمة ري، حيث إنه يحتوي على المادة الأسامية للأسبرين.



متلازمة سوء الامتصاص

Malabsorption syndrome

متلازمة سوء الامتصاص هي عدم أو قصور الجسم في الامتصاص المناسب للمواد الغذائية بمختلف أنواعها وبالأخص المعادن والفيتامينات. ومن المعروف أن الشخص الذي يعاني من مرض سوء الامتصاص يعاني من أمراض نقص تغذية. وهذا المرض ناتج من تعطل وقصور في امتصاص المواد الغذائية، وتعثر وصولها إلى مجرى الدم للاستفادة منها. وأعراض سوء الامتصاص تتجلى في حدوث الإمساك أو الإسهال بالتناوب والتعب وحفاف الحلد واضطرابات عقلية وتوتر ووهن في العضلات وتكون الغازات المزعجة، وأعراض ما قبل الطمث والبرار الدهني الذي يتميز بكثرته وشحوية نوبه، وزيادة القابلية لحدوث الكدمات، وفلة الشعر، ونقص في النورن، واضطرابات بصرية وخصوصاً في الليل، الذي يشبه العشى الليلي. ومتاعب في البطن وحدوث الأنيميا. وبعض الأشخاص قد تظهر عليهم السمنة بسبب ترسب الدهون في الأنسجة بدلاً من استخدام الجسم الأمثل لها، وعادة يزداد رغبة الشخص في المزيد والمزيد من الطعام، نظراً لعدم أو لسوء الامتصاص. يؤدي سوء الهضم إلى سوء الامتصاص، وذلك لأن الطعام إذا لم يتم هضمه جيداً فإن المواد الغذائية الموجودة فيه لا يمكن امتصاصها من جدران الأمعاء.

تشترك عدة أعضاء في عملية امتصاص الغذاء، مثل القناة الهضمية مع البنكرياس والكبد والحويصلة المرارية. وهناك بعض العوامل الأخرى التي قد تؤدي إلى سوء الهضم، مثل نقص مستوى الأنزيمات الهاضمة وحساسية للأطعمة والوجبات التي تحتوي كميات ناقصة من المواد الغذائية. مثل فيتامين ب المركب وأمراض البنكرياس والمرارة والكبد والقنوات المرارية. التي ينتج عنها نقص في



العصارة الصفراوية والأنزيمات الأساسية. وقصور عملية هضم الطعام تؤدي إلى حدوث اضطرابات في القناة الهضمية، حيث إن الغذاء غير المهضوم يتعرض لعملية التخمير في القناة الهضمية، مما يؤدي إلى تكون الغازات وآلام البطن.

وإذا كان هناك خلل في جدار الأمعاء الذي يتم في أثناء عملية الامتصاص، فإن الطعام حتى لو هضم جيداً فإنه لن يمتص من جدران الأمعاء، التي قد أصيبت بالتلف نتيجة إلى إصابتها ببعض الأمراض مثل مرض الأحشاء أو داء البطني Celiac disease أو التهاب القولون، ومرض كرون Crohn's disease و التهاب القولون Diverticulitis وتهيج القناة الهضمية، وعدم تحمل اللاكتوز والعدوى الطفيلية والقولون التقرحي وتعاطي كميات كبيرة من المشروبات الكحولية ومضادات الحموضة والمليينات. ويمكن أن يؤدي الإمساك أو الإسهال إلى تلف الأمعاء.

هناك عوامل أخرى تؤدي إلى اضطراب وظيفة آلية امتصاص الطعام، هذه العوامل تشمل الوجبات المقيرة في المواد الغذائية، وزيادة الطبقة المخاطية التي تغطي جدار الأمعاء، وانعدام التوازن في زمرة البكتيريا المعوية مثل حالات مرض المبيضات Candidiasis، واستخدام بعض الأدوية مثل نيوميسين وهو مضاد حيوي والكوليشين لعلاج الفقرس والكوليسيترامين المخفض للكوليسترول. وبعض الأمراض كالسرطان والأيدز، ويتعرض مرضى الأيدز خاصة لمقاوم سوء الامتصاص بسبب الإسهال المزمن وفقدان الشهية للطعام ونمو الكانديدا في القولون. واستداد الحهاز اللمفاوي يمكن أن يؤدي إلى سوء امتصاص الطعام.

ويؤدي سوء امتصاص الدروتينات إلى حدوث تورم في الأنسجة نتيجة احتجاز لسوائل فيها، ويؤدي نقص معدن الكالسيوم إلى الوهن العضلي ومشكلات الدورة الدموية. ويؤدي نقص الحديد إلى حدوث الأنيميا، ويؤدي نقص الكالسيوم وفيتامين د إلى هشاشة العظام وتقلصات وارتجافات عضلية مؤلمة. يؤدي نقص فيتامين ك إلى سهولة حدوث الكدمات، ويؤدي نقص فيتامين أ إلى مرض العشى الليلي.

ويعد مرض نقص الامتصاص عاملاً مساعداً للإصابة بعدد من الأمراض، مثل أمراض القلب وتغلغل العظام والسرطان، ويسبب ضعف المناعة نتيجة نقص المواد الغذائية الضرورية، فإنه يمكن الإصابة بجميع أنواع العدوى. كما أن مرض نقص الامتصاص يعد عاملاً لحدوث الشيخوخة.

ويجب على المصابين بمرض نقص الامتصاص تناول كميات كبيرة من المواد الغذائية أكثر من غيرهم؛ لتعويض وعلاج وإصلاح المشكلة ولإمداد الجسم بهذه المواد الغذائية. ويمكن إعطاء المواد الغذائية في صورة أفضل، يسهل امتصاصها عن طريق استخدام الحقن والسوائل وأقراص الاستحلاب.

علاج متلازمة سوء الامتصاص:

ينقسم علاج متلازمة سوء الامتصاص إلى قسمين هما:

١- العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد من الأعشاب ذات أهمية كبرى في علاج متلازمة سوء الامتصاص من أهمها ما يأتي:

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:



يحتوي البرسيم الحجازي على فيتامين ك وبعض المعادن الهامة. وقد تحدثنا عن فوائد البرسيم الحجازي في مواضيع سابقة. هذا العشب يساعد كثيراً على امتصاص المواد الغذائية، ويوجد منه مستحضر يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، يؤخذ ثلاثة أقراص قبل كل وجبة.

٢- جذور الطرخشقون Dandelion.

تستخدم جذور الطرخشقون على نطاق واسع مقوياً للكبد ولإفراز الصفراء. وقد تحدثنا عنه في عدة موضوعات، ويوجد منه مستحضر مقان يباع في الصيدليات وفي محال الأعذية لصحة يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً. حيث يساعد على هضم المواد الغذائية وامتصاصها.

٢- بذور الشمر Fennel seeds:



بذور الشمر معروفة بميزتها في عملية الهضم وطرد الماء للفضلات، وسرعة امتصاص المواد الغذائية. والشمر يستعمل كما هو، حيث يؤخذ ملء ملعقة طعام من بذور الشمر وتوضع في ماء كوب ماء مُغلي، وتترك لمدة ١٥ دقيقة، ثم تصفى وتشرب بمعدل ٢ مرات في اليوم أو يمكن استخدام المستحضر المقس الذي يوجد في الصيدليات وفي مجلات الأغذية الصحية. حيث يؤخذ كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

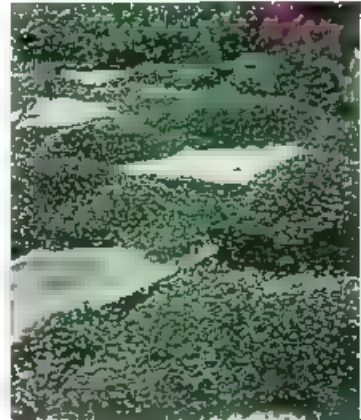
٤- القراص Nettle:



سبق الحديث عن القراص في عدة أمراض، وهو من العقاقير العشبية الجيدة في علاج كثير من الأمراض، والقراص يستخدم على هيئة مُغلي يؤخذ ملعقة صغيرة من مجروش الأوراق وتغلى لمدة ٥ دقائق في ماء كوب ماء، ثم يبرد وتصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم من أجل امتصاص جيد، أو يؤخذ من المستحضر المقنن الموجود في محال الأغذية الصحية، وفي الصيدليات بمعدل كبسولتين ثلاث مرات يومياً.

٥- الأشنة الأيرلندية Irish Moss:

عشبة بحرية بنية إلى حمراء اللون، زاحفة ومتشعبة وذات كفوف مروحية، تعرف علمياً باسم *Chondrus crispus*. الجزء المستخدم النباتية كاملة، التي تحتوي على مقادير كبيرة من متعددات السكر والبروتين والأحماض الأمينية واليود والبروم تستخدم الأشنة الأيرلندية شكل



واسع في الصناعات الغذائية والدوائية، ويستخدم عادة في عسر الهضم والتهاب المعدة والعدوى البولية. يؤخذ ملء ملعقة من مسحوق الأشنة وتعمر في ملء كوب ماء مغلي وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب كل المحتويات بمعدل مرتين في ليوم نظراً لأن الأشنة الأيرلندية ترقق الدم، فعلى المرضى الذين يتناولون مرققات الدم مثل أسبرين الأطفال أو الوريهارين عدم استعمال هذا العشب.

ثانياً: المكملات الغذائية

١- اسيدوفيلس تستعمل للاستحلاص وتصنيع كثير من المواد الغذائية. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة ٢ مرات يومياً على معدة خاوية.

٢- فيتامين ب المركب (حقن): فيتامين ب المركب يعالج النقص في الغذاء ويؤخذ عن طريق الحقن بمعدل ٢ سم ٢ مرات أسبوعياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة ضروري جداً لأن البروتينات لا تتحلل إلى الأحماض الأمينية اللازمة لكل وظائف الجسم يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر ثلاث مرات يومياً على معدة خاوية.

٤- الثوم، ضروري للهضم وتنشيط التهام القناة الهضمية. يؤخذ على هيئة شراب أو حسب إرشادات الطبيب.

٥- مركب الفيتامينات والمعادن يؤخذ لتعويض المواد الغذائية الناقصة بسبب سوء الامتصاص، والمعادن تعد أساسية لاستهلاك البروتين والفيتامينات. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. ولا يؤخذ معه خميرة البيرة.

٦- الأنزيمات المحللة للبروتينات، تقوم بهضم البروتينات وتكسير السكريات والدهون. تستعمل حسب التعليمات المدونة على عبوة المكمل. تؤخذ ٣٦- مرات يومياً مع الوجبات أو بينها.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١- تناول كميات كبيرة من المواكه الطازجة، عدا الموالح مثل البرتقال واليوسفي وخلافهما.
- ٢- تناول باستمرار الأناناس الطازج والبابايا، وامصع من ٤ إلى ٦ حبات من بذور نبات البابايا بعد الطعام.
- ٣- تناول السمك الأبيض المشوي أو المطبوخ بالبخار بمعدل ثلاث مرات أسبوعياً.
- ٤- اشرب كمية وفيرة من الماء يومياً ما بين ٦ إلى ٨ أكواب
- ٥- تجنب منتجات الكافئين حيث إنها تقلل من امتصاص الحديد.
- ٦- ابتعد عن اللحوم، واللحوم صعبة الهضم، وتزيد من تكوين الأحماض.
- ٧- لا تتناول منتجات القمح إلا بعد أن تتماثل للشفاء.
- ٨- تجنب استخدام الزيوت المعدنية أو الملينات الأخرى، وخصوصاً إذا كنت تستخدمها لمدة طويلة، لأنه قد يحدث تلفاً في القولون.



متلازمة قناة الرسغ

Carpal Tunnel Syndrom

متلازمة قناة الرسغ، هو مصطلح يستعمل لوصف مجموعة من الأعراض، التي تحدث عندما يحدث ضغط على العصب الأوسط والرسغ، ومن المعروف أن العصب الأوسط يتحكم في حركة عضلات الإبهام، وهو مسؤول عن الإحساس في الإبهام وباطن اليد وأول ثلاث أصابع في اليد. أما قناة الرسغ فهي فتحة صغيرة جداً تحت سطح الرسغ، والتي يمر العصب الأوسط من خلالها، ولعصب الأوسط معرض دائماً للانضغاط أو الجرح من عدة مصادر مختلفة، مثل تجمع المياه أو الضغط من نتوءات عظمية أو التهاب المفاصل أو التهاب الأوتار أو الورم نتيجة الحمل.

ومتلازمة قناة الرسغ لم تعرف على نطاق واسع، إلا في ثمانينيات بقرن الماضي، بالرغم من أن متلازمة قناة الرسغ تصيب كلا الجنسين، إلا أن النساء بين عمر التاسعة والعشرين والثلاثين والسبعين أكثر قطاعات المجتمع إصابة أو مرضه لهذا المرض.

أسباب المرض،

- ١ - حركة الرسغ المستمرة التي ربطت بالاستخدام المستمر للأصابع
- ٢ - الذبذبات المستمرة القوية، التي تهر اليد لمدة طويلة، مثل المطرقة الآلية أو المنشار الآلي.
- ٣ - توقف الطمث ومرض رينود والحمل ونقص عمل الغدة الدرقية ومرض البول السكري.

أعراض المرض،

١- تتميل إلى ألم مبرح مصحوب بصمور عميق لعصلات لإبهام. في معظم الأحيان يحس بها الشحوص كحرقان وتتميز في إبهام والأصابع الثلاث. والخنصر لا يصاب لأنه يستمد المد العصبي من خارج قناة الرسغ. والتميل يشعر به المريض كوحر الدبابيس والإبر مصحوباً بنوم الطرف ثم يصاحبه ضعف تدريجي في الإبهام. في البداية تكون الأعراض متقطعة الحدوث، ولكن مع تدهور الرسغ قد تصيب يداً واحدة أو الاثنتين معاً.

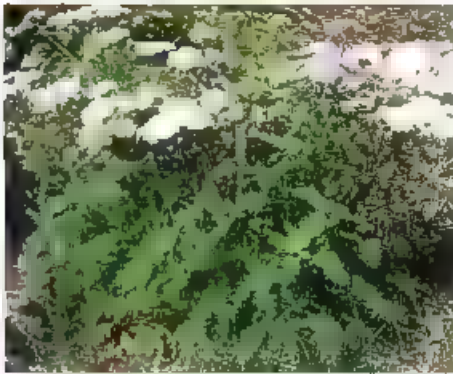
٢- تسود الأعراض عادة في المساء أو مع بداية النهار عندما تكون الدورة الدموية أبطأ، والألم قد ينتشر إلى الذراع. وفي الحالات لشديده إلى الكتف.

٣- حبس العصب الزندي تحت المرفق، يحدث أعراضاً مشابهة تماماً لأعراض متلازمة قناة الرسغ. هذه الحالة قد تكون شديدة الإيلام والإعاقة.

علاج متلازمة قناة الرسغ،

يوجد عدد من الأدوية العشبية والمكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة قناة الرسغ وأهمها ما يأتي:

١- نبات الأشيليا أو الألف ورقة Yarrow:



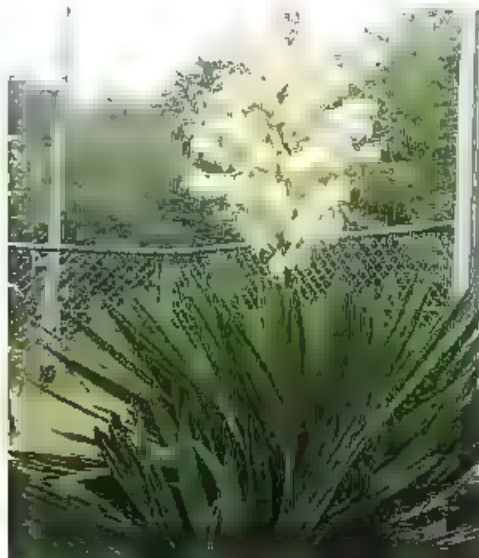
وتعرف بالأخيلية ذات الألف ورقة. تحتوي على زيت طيار ولاكتونات تربينية وفلافونيدات وقلويدات وكومارينات وحمض السلسليك والتنيك تستخدم على نطاق واسع مضادة للتشنج وتخفف الضغط، ومدررة معتدلة، ومضادة جيدة للالتهابات، تنظم عمل الدورة. تستعمل

بأحد ملء ملعقة صغيرة من الأزهار على ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba: تستخدم الجنكة للسورة الدموية، ويوجد عدة مستحضرات من الجنكة لتنشيط السورة الدموية والذاكرة، وتمنع التشوهات العضلية والالتهابات. تؤخذ بمعدل قرص في الصباح وآخر في المساء.

٣- اليوكا Yucca:

وهو علاج مفيد لروماتزم والمفاصل ومصاد للالتهابات المختلفة. كما يعالج التهابات البروستاتا. يوجد مستحضر مقنن منه يستعمل بتناول كبسولتين مرتين في اليوم.



٤- الآس البري Butcher's Broom:

الجزء المستخدم من نبات الآس البري هي جميع أجزاء النبات. يحتوي على جلوكوزيدات صابونية. يستخدم مسكناً للألام، ويخلص الجسم من زيادة السوائل وتورم الساقين والقسمين والشعيرات الدموية. يوجد مستحضر مقنن منه تحت مسمى Butcher's Broom، يؤخذ كبسولة صباحاً وكبسولة عند النوم.



٥- جذر الحطمي Marshmallow:

يوجد مستحضر مقيس منه تحت مسمى Marshmallow، يستعمل مضاداً جيداً للالتهابات والحكة. يستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٦- عشبة القديسين St John's wort:



وهي تنبه الدورة الدموية، وتساعد في استعادة إيصال النبضات العصبية الطرفية ومضادة للتوتر ومهدئة للأعصاب والعضلات. تؤخذ بمعدل ملء ملعقة صغيرة من الأزهار، توضع في ملء كوب ماء مُغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم. وهذه العشبة توجد في بعض محلات العطارة، يوجد منها مستحضر مقيس يؤخذ كبسولتان إلى ثلاث كبسولات يومياً.

٧- الدرقة Skullcap:

نبته معمرة الجرع المستعمل منها الأحرار الهوائية، وتحتوي على فلافونيدات وزيت طيار وحمض العصص. تستخدم مقوية للأعصاب، ومضادة للتشنج، وتهدئ الكرب وقلق. تؤخذ بمعدل ملعقة صغيرة في ملء كوب ماء مُغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم.

اما المكملات الغذائية فهي:

١- مساعد الأنريم Qin؛ وهو يقوم بمداد الأنسجة بالأكسجين. يؤخذ بمعدل ٣٠ - ٩٠ مجم يومياً.

٢- حبيبات الليسيثين. يمد العصب بالكولين ولانويوسيتول لعمل العصب. وهو مذيّب جيد للدهون. يؤخذ بمعدل ملء ملعقة كبيرة ٢ مرات يومياً قبل الطعام.

٣ مستخلص بدور العنب وهو مضاد للأكسدة ومفيد للأعصاب، ويوجد منه مستحضر مقيس، يؤخذ حسب التعليمات أو يستخدم عوضاً عنه ملء ملعقة

صغيرة من بذور العنب الأسود تمضغ جيداً ويشرب بعدها قليل من الماء بمعدل مرة صباحاً وأخرى مساءً.

٤- المنجنير: يساعد في حالات مشكلات الأعصاب، يؤخذ حسب التعليمات المكتوبة على المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات هامة:

١- يعتمد عن الأغذية التي تحتوي أو تؤدي إلى حمض لأوكالسيك، مثل البنجر وأوراقه. والسكك والبيض والبقدونس والراوند والسبانخ والحماض والشمندر والهيلون.

٢- تناول نصف أناناسه طازجة يومياً لمدة أسبوعين.

٣- تجنب كل الأطعمة التي تحتوي على الصوديوم، وكذلك ملح الطعام.

٤- قلل من وزنك واحتفظ بوزن مثالي، حيث إن الوزن الزائد يزيد الضغط على عظام الرسغ.

٥- اجعل مكان عملك دائماً دافئاً وحافئاً، حيث إن الظروف الباردة أو الرطبة تزيد من سوء الحالة.

٦- تجنب المكملات التي تحتوي على الحديد، حيث يشتبه في أنه يزيد سوء الألم والتورم.

٧- حذ راحة من العمل اليدوي ليضع دقائق كل ساعة.

٨- عندما تمسك بشيء ما استخدم كل يدك وكل أصابعك.





متلازمة كوشنج cushings syndrom

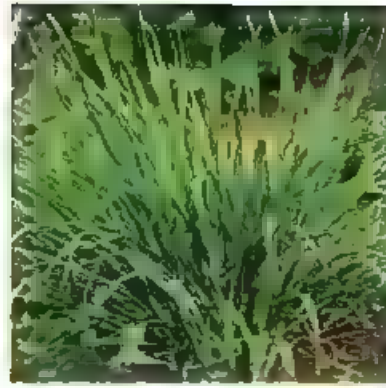
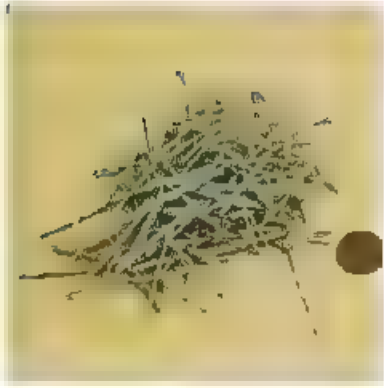
متلازمة كوشنج هو اضطراب دادر يتسبب عن فرط نشاط القشرة الكظرية. والمصابون بهذا المرض يكون لهم مظهر مميز: فهم بصفة عامة يكونون أكثر سمنة في منطقتي البطن والأردف. ولكن أظرافهم تكون نحيفة كما أن وجوههم تكون مستديرة، وهو ما يسمى وجه القمر (Moon face). وأيضاً يكون الضعف العضلي وضمور العضلات من لأعراض المميزة لهذا المرض. وقد تظهر علامات مستديرة وحمراء تشبه حب الشباب على الوجه. وقد يبدو الحفنان متورمين. ومن الشائع أن يزيد نمو الشعر في الجسم، وقد يظهر شوارب ونحى للنساء، مما يضطرهن لاستعمال أدوات الحلاقة لحلق هذا الشعر. إن المصابين بمرض كوشنج يكونون بصفة عامة أكثر عرضة للمرض، ويكون شفاؤهم من الأمراض أكثر صعوبة وبطناً. وتظهر على الجلد في مرضى كوشنج كدمات وعلامات ناتجة عن تمدد وترقق الجلد. كما يمكن أن تحدث لحاله المسماة فتل المشرة الكظرية بسبب مرض الغدة النخامية، أو مرض لدرن، كما يمكن أن يسهم الكحول والتدخين والمعدرات ولعادات الغذائية السيئة في الإصابة بالفشل الكظري.

علاج متلازمة كوشنج:

يوجد بعض الأدوية العشبية التي من شأنها تخفيف فرط العدة الكظرية، ومن أهمها ما يأتي:

١- حشيشة الليمون lemon grass:

سبق الحديث عن هذا النبات في عدة مواضع في الجزء الأول من موسوعة جابر لطلب الأعشاب، وكذلك في هذا الجزء يؤخذ ملء ملعقة طعام من محروش هذه



العشبة وتصاف إلى ملء كوب ماء مُعلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصمّى وتشرب مرة في الصباح ومرة في المساء .

٢- الحرشف البري Milk Thistle:

سبق الحديث عن الحرشف البري بالتفصيل في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب . يوجد منه مستحضر مقلّ متوفر في مخازن الأغذية الصحية . يؤخذ كبسولة واحدة ٢ مرات يومياً .

أما الكمّلات الغذائية فنستخدم الكمّلات الآتية:

١- فيتامين ج: وهو مهم جداً لأداء وظائف الغده الكظرية . يؤخذ بمعدل ٤٠٠٠ مجم يومياً مقسمة على الوجبات الثلاث .

٢- ل- تيروسين: يحفّز من وطأة التوتر على تلك الغدة . يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على معدة خاوية ويؤخذ مع الماء وليس مع الحليب.





متلازمة ما قبل الحيض

Premenstrual Syndrom

متلازمة ما قبل الحيض، أو ما يعرف بتوتر ما قبل الحيض عند كثير من السيدات، تبدأ هذه المتلازمة من أسبوع واحد إلى أسبوعين قبل بداية الحيض. هناك أعراض تشمل ظهور حب الشباب، وآلام في الظهر، وكبر حجم الثديين، وكتائباً، وتقلصات في العضلات، وشراهة للطعام، وإرهاقاً، وصداعاً، وربما نوبات إغماء، وآلاماً بالمفاصل، وعصبية زائدة، واحتجاز لسوائل في الجسم، وتغيرات في الشخصية، وطفحاً جلدياً، ونزعات من العصب والعتف، وحتى التفكير في الانتحار.

هناك حصائيات تقول، إن أكثر من ٧٠ ٧٥٪ من جميع النساء يتعرضن لبعض أعراض ما قبل الحيض بين وقت وآخر، وأن نحو ٧٥٪ من النساء يعانين من أعراض حادة لدرجة يعجزهن، بينما يشككي نحو ٣٠ ٤٠٪ من أعراض حظيره تؤثر على حياتهن اليومية.

إن متلازمة ما قبل الحيض يعد مرضاً عضوياً، بينما يظل لسنوات كثيرة يعتقد أنه مشكلة نفسية بحتة؛ ولدرجة أن بعض النساء تعتقد أن مرضها هو اضطراب عقلي. وأحد أسباب هذا المرض وهو السبب الأساسي هو عدم لتوازن الهرموني أي ارتفاع مستوى الأستروجين وانخفاض مستوى البروجيستيرون. وهذا التدبذب الحاصل في الهرمونات يؤدي إلى احتجاز الماء في الجسم، فيؤثر على الدورة الدموية، ومن ثم يقلل كمية الأكسجين الواصل للرحم والمبيضين والمخ، وتثبت أن تناول اللعوم الحمراء ومنتجات الألبان قد يسبب في حدوث هذا الاضطراب لهرموني. كما أن عدم ثبات مستوى السكر ونزديده في الدم قد يشكل كذلك عاملاً مهماً هو الآخر.

كما أن الطعام له دور في متلازمة ما قبل الحيض حيث إن بعض الأطعمة تسبب حساسية وتغيرات في تمثيل الغذائي للكربوهيدرات بالذات، وكذلك هيوط مستوى السكر في الدم. وسوء الامتصاص الغذائي يعد عاملاً مهماً في حدوث هذا المرض. كما أن هناك أسباباً أخرى لها دور كبير في هذا المرض، وهي نقص الفيتامينات والمعادن والاكتئاب الطعامينيكي ومستوى مادة الببت الأندورفين التي يفرزها المخ.

علاج متلازمة ما قبل الحيض،

ينقسم العلاج إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية المشيدة

تعالج متلازمة ما قبل الحيض باستعمال أقراص الحمل، وخاصة للسيدات اللاتي يعانين من الموترات قبل الحيض، وبالأخص إذا كن يرغبن في تنظيم النسل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية التي تستخدم لمتلازمة ما قبل الحيض:

١- ليام البري Wild Yam:



اليام البري أو الآتيام البري: نبات متسلق معمر، يصل ارتفاعه إلى ٦ أمتار، له أوراق قلبية الشكل، يعرف علمياً باسم *Dioscorea villosa*. الجزء المستخدم من النبات الجذور، التي تحتوي على صابونينات ستيرويدية (الديوسجين) وفيتوستيرويدات (بيتا ستيوستيرول) وقلويدات ونشاء.

يستخدم جذور الآتيام البري على نطاق واسع، فهو لمصدر النباتي للديوسجين، وهو مادة شبيهة بالأنستيرويد الذي كان أول نقطة في صنع أول حبة مانعة للحمل. يستخدم مضاداً للتشنج والتقلصات والالتهابات، ومصادراً جيداً للروماتزم، ويزيد التعرق ومدراً للبول. كما يستخدم لدورات حيض المؤلمة والألم المبيضي والولادة. وكذلك تقلبات المزاج والاكتئاب والتهيج ولأرق، وهذه الأعراض هي أعراض متلازمة ما قبل الحيض. يوحد مستحضر مقن يستخدم كبسولتان ثلاث مرات في ليوم

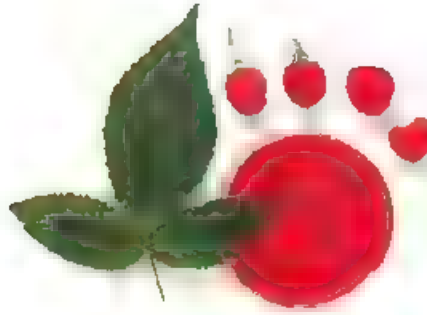
٢- عشبة الملاك Angelica:



عشبة معمرة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجزء المستخدم من النبات الجذمور، الذي يحتوي على كومارينات وزيت طيار (مثاليد البوتيليدين، ليفوستيليد، وتربينات أحادية نصفية، كارفاكرول). يحتوي على فيتامين ب١٢ وبيتاسيتوستيرول، يستخدم النبات للحالات التي تعاني

منها السيدات، تساعد في تنظيم الحيض، وتقوي الدم، ومضادة للتقلص. وقد تقضى على تلك التقلصات تماماً. يوجد مستحضر مقل من هذه العشبة تتوفر في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- توت العليق الأحمر Raspberry:



شجرة ذات أغصان هوائية زاحفة يصل ارتفاعها إلى ثلاثة أمتار. تحمل السيقان عناقيد من العنبات الحمراء، شديد الحلاوة عند النضج. يعرف النبات علمياً باسم *Rubus idaeus*. الجزء المستخدم هو الأوراق والثمار العنبية ذات اللون الأحمر.

تحتوي الأوراق بوليبيتيدات وفلافويدات وموذج عفسية أما الثمار فتحوي على بكتين وسكاكر وأحماض وفيتامينات أ، ب، ج، هـ، تستخدم مادة مضادة للتقلصات، وتمنع القيء عند النساء الحوامل، وتحث على الحيض. وتؤخذ أيضاً قبل الولادة لتسهيل الوضع. يوجد مستحضر مقل يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- حصى البان Rosemary:



ويعرف أيضاً باسم إكليل الجبل، وهي عشبة معروفة، وتحظى بتقدير كبير. تعرف علمياً باسم *Rosmarinus officinalis*، الجزء المستعمل من النبات هي الأوراق، التي تحتوي على زيت طيار، يحتوي على البورنيول والكامفين و لكافور والسينيول. تحتوي الأوراق أيضاً على فلافونيات (أبيجنين، وديوسمين). وعلى حموض العنصر وكذلك التربينات الثنائية (بيكروسالمين). كما تحتوي على روزميريسين، تستخدم مقوية ومنبهة

وقابضة ومصادة للالتهابات وطاردة للغازات، وكذلك لمشكلات الطمث عند السيدات واستنصبات التي تحدث في منلارمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر من هذه العشبة يباع في محال الأغذية الصحية. تؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٥- شبشول الذرة Cornsilk:



شبشول الذرة الصفراء، هو الشعر الذي يفف عنق الذرة، وهو ذو لون ذهبي إلى بني، يعرف الذرة الصفراء بالاسم العلمي *Zea mays*. يحتوي شبشول الذرة على فلافونيات (مايسين) وقلويدات والأنثويين وصابونينات وريت طيار وهلام وفيتامينات ج، ك ومعدن البوتاسيوم. يستخدم شبشول الذرة مطهراً بوليساً، ومدرراً

للبول وبنية إمرر الصمراء، ويعمّص ضغطه الدم، كما يسيد صد التبول لمتكرر وسلس البول الناتج عن بهيج المثانة وجدر لإحليل وتفسر لبول، يوجد مستحضر مفتي منه يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ منه كبسولتين ثلاث مرات في اليوم أو يؤخذ من معلقة طعام من شعر الذرة (شبشول) ويضاف إلى ملء كوب ماء ويوضع على النار، ويترك يفتلى على نار هادئة لمدة ١٥ دقيقة، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٦- فلفل كافا Kava Kava:



نبات دائم الخضرة يتسلق إلى ارتفاع ٦ أمتار، له ساق لحمي وأوراق قلبية الشكل. جميلة المنظر، يعرف علمياً باسم Piper methysticum. الجزء المستخدم من النبات الجذور التي تحتوي على مواد راتنجية بما في ذلك الكاواليين وقلويدات البيريدين، وأهمها بيبرميثيستين.

يستخدم الجذر مقوياً ويحفز التوتر ومطهراً بولياً ومسكناً ويجلب النوم. تستخدم الجذور ضد التشنج ومضادة للملح، كما يستخدم في علاج متلازمة ما قبل الحيض. يوجد مستحضر مقنن يباع في محال الأغذية الصحية، يؤخذ كبسولة ثلاث مرات في اليوم.

٧- الناردين المخزني Valerian:

نبات عشبي معمر، يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر. أوراقه ريشية وأزهاره قرفلية، يعرف علمياً باسم Valeriano officinalis. الجزء المستخدم من النبات



الجذور، التي تحتوي على زيت طيار بما في ذلك استيات البورنيس وبيتاكارفيلين. كما تحتوي على ايزيدويدات (فاليوترياتات) ويحتوي على قلويدات، يستخدم للتهدئة على نطاق واسع، وهو يساعد في تقريع الكرب، ويخفض التوتر العصبي وقلق، ويحث على النوم، ويفرج تشنج العضلات، ويخفض ضغط الدم. يوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية، يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً قبل النوم.

ثالثاً المكملات الغذائية

- ١- زيت بذر الكتشمش الأسود. يمد الجسم بخمض حامض- لينولينيك، وهو حمض دهني مهم في تخفيف الأعراض. ويساعد في الأداء الوظيفي للغدد. يؤخذ كما هو مدون على عبوة المستحضر.
- ٢- فيتامين هـ: وهو مفيد لأعراض ما قبل الحيض، يقلل من التلب الذي تحدثه الشقوق لحررة. كما يساعد على تخفيف التوتر العصبي والتهيج والاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.
- ٣- فيتامين أ يرتبط بقصه بمتلازمه ما قبل الحيض، يؤخذ بمقدار ١٠٠٠٠ وحدة دولية يومياً.
- ٤- فيتامين د: لازم لاستخدام الجسم للكالسيوم و لماغنسيوم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على المستحضر.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- انتعدي عن اللحوم الحمراء والملح والأطعمة المملحة أو السريعة أو على الأقل تجنبها لمدة أسبوع قبل العادة الشهرية. تناولى منتجات الألبان بكمية قليلة. حيث إنها تثبط امتصاص لماغنسيوم، وتزيد من معدل إخراجها في البول.
- ٢- انتعدي عن نشاي والقهوة والشوكولاتة والكولا ولثة، حيث إنها تحتوي على الكافيين الذي يرتبط بالألم الذي يحدث في الشدي عند ملامسته. لا تناولى السكر في أي صورة، خصوصاً في الأسبوع القادم لحدوث الأعراض المتوقعة.
- ٣- حافظي على التمارين الرياضية بانتظام والمشي حتى لو كان كيلو واحداً يومياً.
- ٤- اشربي ربع جالون من الماء المقطر يومياً على أن تبدئي تناوله قبل الدورة بأسبوع، وتستمري لأسبوع آخر بعد انتهاء الدورة.
- ٥- تناولى كميات كبيرة من الموكه لطازجة والخضراوات والبقول وخبر الحبوب و لبازلاء والفاصوليا والعدس والمكسرات النيئة والدجاج المشوي والسلمك.



مرض الإشعاع

Radiation Sickness

يحدث هذا المرض عندما يتعرض الشخص لمواد المشعة. هذه المواد عبارة عن ذرات غير ثابتة، تعطي طاقة نتيجة للتحلل التلقائي لأنويتها. وإذا كانت الطاقة المنبعثة من العناصر مشعة قوية لدرجة أن تزيح الإلكترونات من الذرات أو الجزيئات الأخرى في طريقها؛ عندها يمكنها قتل الأنسجة الحية. يعرف هذا النوع من الإشعاع بالإشعاع الأيوني. حتى لو تعرضت خلية واحدة للإشعاع، فإنه يمكنه أن يتلف أو يغير من تركيب تلك الخلية، وهذا يمكن أن يؤدي إلى السرطان. وعندما يتلف الحمض النووي DNA للخلية، فإن هذا يؤدي إلى طفرات جينية تنتقل إلى الأبناء.

يعتمد نوع ومدى الضرر التلف الحادث نتيجة التعرض للإشعاع على الجرعة الكلية للإشعاع المستقبل، وطول الوقت الذي تم أثناء التعرض للإشعاع ويمكن وحجم الجزء المصاب من الجسد، ويرداد حجم التلف بزيادة درجة التعرض للإشعاع.

والجرعة العالية من الإشعاع قد تكون مدمرة لو تم استقبالها من المضاء مباشرة ليضع دقائق. وتكون أضراراً لو تراكمت على مدى أسابيع أو شهور. وبمثل فإن الإشعاع قد يكون محتملاً لو كان تأثيره فقط على نسبة صغيرة من أنسجة الجسم، أو إذا لم تتأثر الأعضاء الحيوية، بعض الأنسجة تكون معرضة للإشعاع أكثر من غيرها، فالحايا التي يتم إحلالها بسرعة تكون أكثر حساسية من الحايا التي يتم إحلالها على مدى مده طويلة.

من العناصر المشعة تكون عادة مشابهة في التركيب لنظائرها غير المشعة. ويكون الاختلاف فقط في عدد النيوترونات التي تحتوي عليها النواة. وهذا شيء يفسر لماذا تكون التغذية مهمة في منع أو تثبيط التلف الحادث نتيجة التعرض للعناصر

المشعة. وإذا لم يتناول الشخص كميات كافية من البوتاسيوم والكالسيوم والمعادن الأخرى في غذائه، فإن جسمه سيقوم بامتصاص سترونسيم - ٩٠ (Strontium - 90) المبع أو العناصر الأخرى، التي تشبه الكالسيوم في تركيبه في حالة وجودها وبالمثل إذا حصل الشخص على كمية كافية من البوتاسيوم في غذائه، فإن جسمه سوف لا يحتفظ بأي سيريوم - ١٣٧ مشع يتعرض له. حيث إن هذا لعنصر يشبه البوتاسيوم. وإذا كانت الخلايا قادرة على الحصول على كل المواد الغذائية التي تحتاجها من الطعام، فإنه يقل احتمال متصاصها للعناصر المشعة، التي يزيد احتمال طردها من الجسم. وتأثير التعرض للإشعاع قد يكون حاداً نتيجة التعرض لجرعة وحيدة قوية أو قد يكون مزمناً. والتعرض الحاد للإشعاع قد يكون خطيراً جداً، ويسبب الشعور بالخمول والغثان والقيء والهزال وفقدان التئاسق، مما يؤدي إلى حدوث التشنجات والحفاف والصددمات، وقد يؤدي حتى إلى الموت ولكن لحسن الحظ إن كمية ونوع التعرض الذي يسبب هذه الأعراض الخطيرة نادر الحدوث. والأكثر حدوثاً هو التعرض المزمناً أو التعرض لجرعات أقل من الإشعاع وتشمل أعراض هذا النوع ظهور المياه البيضاء في العين وحدوث دوخة وإجهاد وصداغ وغثان. ومن أكثر المصادر شوعاً للتعرض للإشعاع جرعات قليلة هو التعرض لأشعة إكس المستخدمة في محالات الطب، وكذلك الإجراءات التشخيصية والعلاجية، التي تستعمل المواد المشعة. المصادر الأخرى للتعرض للإشعاع تشمل الراديون أو اليورانيوم الموجودة في التربة أو مواد البناء ودخان التبغ وبعض الأجهزة مثل الهواتف المحمولة والحسابات الآلية بشاشات الفيديو والألعاب الإلكترونية وأفران الميكروويف. وأجهزة الراديو وأطباق الأقمار الصناعية، وأجهزة كشف لدخان. وبعض العاملين في مصانع معينة. مثل مصانع توليد الطاقة النووية وإنتاج العناصر المشعة للأغراض الطبية أو الصناعية يتعرضون بصورة أكثر من الآخرين لجرعات خطيرة من الإشعاع.

والعلاج الإشعاعي لأمراض لسرطان يتم فيه إعطاء جرعات مرتفعة من الإشعاع وخصوصاً للخلايا السرطانية. وفكرة هذا العلاج تعتمد على أن الإشعاع يقتل الخلايا السرطانية. بينما الأنسجة السليمة التي لا يوجد لها الإشعاع تتأثر بصورة خفيفة، وليس من لعجب أن تكون الآثار الجانبية لهذا النوع من العلاج حدوث مرض الأشعاع مع ظهور الأعراض التقيدية المعروفة، مثل لغثان والقيء والصداغ والضعف وفقد الشهية وسقوط الشعر.

هل التعرض لأشعة إكس مضر بصحة الإنسان؟

يكثر يوم فحوص الأسنان بأشعة إكس لتحديد مواقع التجاويف. كما يستعمل الأطباء أشعة إكس لتحديد كسور العظام ومتابعة سلامة الجهاز الدوري والتنفس. وكذلك لتحديد مكان الأورام وأماكن الاختلال الوظيفي. وكذلك تطلب النساء دوماً تصوير منتظم للثدي لتحديد الحالات المسكرة من سرطان الثدي. وبالرغم من الاستعمال الواسع لأشعة إكس. فإن الأطباء وأطباء الأسنان والمعالجين بتقويم العظام والعاملين بالمستشفيات يتحذرون المخاطر والتأثيرات البعيدة للإشعاع حتى في كمية صغيرة. ومن بين المخاطر التي تحدث نتيجة لتعرض لكمية صغيرة من الإشعاع من أشعة إكس حدوث العقم. وتلف الخلايا والسرطان. والنساء اللاتي يتعرضن لأشعة إكس أثناء الحمل يعانين من خطر حدوث الإجهاض أو ولادة أطفال معيوب خلقية

ويمكن تحديد مستوى الإشعاع من أشعة إكس بقياسه بوحدات تسمى Roentgen وقد سجلت الأكاديمية الدولية للصوم أن التعرض المقرد أو التراكم لـ ١٠ ملي رونتجين من إشعاع إكس يزيد مخاطر حدوث السرطان، وهذه هي نفس الكمية من الإشعاع التي يتعرض لها الصدر أثناء إجراء الإشعاع عليه في حالات السعال الرئوي. وتصوير الثدي يتطلب جرعات أقل من ذلك، ومع ذلك فهناك دلائل متزايدة تشير إلى أنه لا يوجد مستوى مأمون للإشعاع. والتعرض للإشعاع لمدة طويلة يمكن أيضاً أن يدمر جهاز المناعة في الجسم.

الوقاية من مرض الإشعاع:

هناك عشب هو الوحيد الذي يمكن استخدامه من الأعشاب. وهو الميز ثلاثي الأسنان. الذي يعرف أيضاً بالدغل Chaparral وعلمياً باسم *Larrea tridentate*. وهو نبات عشبي شوكي يصل ارتفاعه إلى نحو مترين. له أوراق صغيرة دقيقة التقسيم. الموطن الأصلي لهذا النبات صحاري جنوبي غرب لولايات المتحدة الأمريكية وكذلك المكسيك. الجزء المستعمل من النبات هي الأجزاء الهوائية التي تحتوي على مواد رائحة وحمص النوردي هيدروغواناريتيك يستعمل النبات على نطاق واسع في الولايات المتحدة الأمريكية لعلاج مرض الزهري والروماتزم والعدوى البولية وبعض



أنواع السرطان، وبالأخص سرطان الدم، ويستخدم دهاناً للحروق والقروح والأمراض الجلدية بشكل عام والأكريمات وحب الشباب وله تأثير جيد على الوقاية من التأثير الضار للإشعاع. ويجب عدم استخدامه بانتظام لأكثر من أسبوع، حيث إن الاستخدام الطويل لهذا العشب ربما يسبب ضرراً للكبد.

أما فيما يتعلق بالمكملات الغذائية، التي تقي من التأثير الضار للإشعاع، فهناك عدة مكملات إلا أن هناك مكملات مهمة هي:

١- مساعدة الأنزيم Q10. هذا الإنزيم له دور كبير في حماية الجسم من الإشعاع الضار. يؤخذ ١٠٠ مجم يومياً.

٢- حلوثانيوم + ل سيستن. تحلص الجسم من المواد الضارة، وتحميه من التأثير الضار للإشعاع. يؤخذ ٥٠٠ مجم من كل من هذين الحمضين الأمينيين على معدة حاوية، تؤخذ عادة مع الماء أو العصير وليس مع الحليب كما يؤخذ معهم ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، و ١٠٠ مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- حمض البانتوثنيك (فيتامين ب٥): يقوم بحماية الجسم ضد التأثيرات الضارة للإشعاع، يؤخذ بمعدل ٢٠٠ مجم قبل وبعد التعرض لأشعة إكس، ثم ٥٠ مجم يومياً بعد ذلك.

٤- حبيبات سيسيثين. يقوم على حماية أسجة خلايا من الإشعاع يؤخذ ملء ملعقة كبيرة بمعدل ٣ مرات في اليوم مع طعام، ويمكن استعمال كبسولات الليسيثين في حالة عدم توفر حبيبات الليسيثين، وذلك بمعدل ١٢٠٠ مجم ٣ مرات في اليوم.

تعليمات مهمة يجب اتباعها، وهي:

١- تجنب أشعة إكس إذا كانت ضرورية للغاية.

٢- تناول ثمار الأفوكاتو والليمون وريث العصفور وريث الربيون.

٣- اشرب كميات وفيرة من الماء المقطر بالبخار.

٤- أكثر من طعام التفاح، وبالأخص النوع الأحمر، حيث إنه غني بالبكتين الذي يتحد من الجسيمات المشعة.

٥- تناول الحنطة السوداء (الحنطة السوداء ليست القمح كما يعتقد بعض الناس فهي تختلف تماماً وليس لها علاقة بالقمح، وتعرف بـ Buckwheat)، حيث تحتوي على الروتين، وهو من السيوفلافونيدات التي تحمي ضد الإشعاع.





مرض الهوس الاكتئابي Manic-Depressive Disorder

يعرف مرض الهوس الاكتئابي طبيياً بالاضطراب المرحلي ثنائي لقطب، وهو يختلف عن الاكتئاب التقليدي تعاماً، فهو يظهر في بدته على شكل اكتئاب، ثم تظهر بعد ذلك نوبات متبادلة من الاكتئاب والهوس. ومن يعاني من الهوس الاكتئابي الشديد يتقلب بين الاحساس المتوهم بالعظمة والاستعلاء بحالف الواقع إلى الشعور الغامر بالبؤس والشقاء إلى الرغبة في الانتحار.

بعض الأعراض المصاحبة للمرض تشمل التغيرات في أسلوب النوم والانعزال عن المجتمع والتشاؤم المفرط والفقد المفاجئ للاهتمام بالأعمال التي قد بدأها بحماس وال فشل في إنجائها، والقلق المزمع، وثورات غضب مفاجئة عندما يعارضه آخرون، وفقدان الضبط والربط وتغيرات لسلوك الجنسي تتراوح بين فقد لمدافع الجنسي إلى الإفراط الجنسي، يختلف كل من الهوس والاكتئاب في الخطورة وفي طول الدورات من الاكتئاب للهوس والعكس، التي يمكن أن تحدث لمدة بضعة أيام أو بضعة أشهر، وفي بعض الحالات قد تستمر سنوات، ومرحلة الاكتئاب تتميز بقصد الاحترام للذات والشعور بالبؤس والمشاعر السلبية وخيبة الأمل والأسى والحواف أو الإثم أو العجز، وكثيراً ما يبكي ويفقد اهتمامه بالعمل والحياة الاجتماعية وفقدان الشهية أو أعراض جسدية أخرى، ويحاول إلحاق الأذى بنفسه، وتبدأ مدد الهوس غالباً فجأة دون تحذير، ويتعرض البعض للهوس المعتدل، وفيه تحدث نوبات تهيج وإثارة لا تعني بالضرورة وجود محرم عقلي، ولكن مجرد حماس زائد وطاقة نشطة، وقد يتعرض آخرون للهوس العقلي الكامل، الذي تظهر عليهم فيه بوضوح فرط الطاقة والنشاط المستمر، ومن السهل جداً أن يصبوا بالذهول، وقد لا يرغبون في النوم أو الراحة ليوم



كامل أو ربما أكثر. وتتسارع لديهم الأنشطة العقلية بصورة حادة. وكثيراً ما يحدث الإحساس المتوهم بالعظمة أو الاضطهاد أو الاستعلاء. ومعظم مرضى هذه الحالة قد يغمرهم شعور بالفرح أو السرور دون سبب، والبعض الآخر قد يصبح سريع الغضب، ويميل للعدوانية بشكل مفرط. وقد يعاني بعضهم من الهلاوس، وبالرغم من كل ذلك فإن مريض الهوس الكامل يعتقد عامة أنه في قمة قاعيته في الحياة.

وسبب مرض الهوس الاكتئابي ليس معروفاً تماماً، ولكن هناك عدة نظريات تفسر ظهوره، فقد يحدث نتيجة الصفوط الشديدة أو تلعب الوراثة دوراً كبيراً في بعض الحالات، أو فقد الوالدين أو أحدهم. أو الصدمات المبكرة في الطفولة تلعب دوراً هاماً. كما أن هناك أدلة تشير إلى أن مستوى الصوديوم داخل الخلايا يزيد أثناء التآرجح في المزاج، الذي يحدث مع مرض الهوس الاكتئابي وبعد شفاء يعود الصوديوم إلى مستواه الحقيقي. وطبقاً لنظرية أخرى فإن اضطراب كيمياء الدماغ تحدث أثناء الاكتئاب، لأن خلايا المخ متصلة ببعضها، فتطلق مواد كيميائية تسمى الرسائل العصبية.

علاج مرض الهوس الاكتئابي:

ينقسم علاج مرض الهوس الاكتئابي إلى ما يأتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية. وأهمها ما يأتي:

١- شجرة القديسين St. Johns Wort:

سبق الحديث عنها في عدد من الأمراض في هذه الموسوعة. وشجرة القديسين تستخدم على نطاق واسع لعلاج الاكتئاب، ومرض الهوس الاكتئابي. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مجروش أوراق وأزهار النبات، وتوضع في ملء كوب ماء مُفلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في اليوم، كما يوجد كبسولات مقننة متوفرة في مخازن الأغذية التكميلية يؤخذ بمعدل كبسولة ثلاث مرات يومياً.

٢- الجنكة Ginkgo biloba:

سبق الحديث عن الجنكة في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). والجنكة من النباتات الشائعة على مستوى العالم، وهي تحسن أداء الدورة الدموية

في المخ. يوجد مستحضر مقش منها متوفر في مخازن الأغذية الصحية يؤخذ كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة أخرى في المساء.

٣- الزنجبيل Ginger:

سبق الحديث عن الزنجبيل بالتمصيل في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٢٣٢. والزنجبيل من النباتات العالمية الشائعة الاستعمال. يستعمل صد مرص الهوس الاكتئابي بمعدل ملء ملعقة صغيرة من مسحوق لجذمور تضاف إلى ملء كوب ماء مُفلّى وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يشرب بمعدل مرتين يومياً، أو يستخدم المستحضر المقش من الزنجبيل المتوفر في مخازن الأغذية، لصحية بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثاني الكمالات الغذائية نستعمل كمالات الغذائية لاية

١- ل - تيروسين: هذا الحمض الأميني في علاج الاكتئاب، يمنع لتأرجح في المزاج. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على نشرة المستحضر.

٢ - ثورين يقصه يؤدي إلى زيادة النشاط والقلق وقصور وظائف المخ. يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم ٣ مرات يومياً على معدة خاوية.

٣- مركب الأحماض الأمينية الحرة: تمد الجسم بالبروتينات اللازمة للوظائف الطبيعية للمخ وللمقاومة الاكتئاب. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- الليثيوم: هذا المعدن يحتاجه الجسم بكمية صغيرة، يغير من دورات الهوس الاكتئابي، ويحسن من المزاج. يجب عدم استخدام هذا المعدن إلا باستشارة طبية.





مرض برايت (أمراض الكلى)

Kidney Disease

مرض برايت هو مرض يصيب الكلى، ويتميز هذا المرض بخروج بروتينات الدم في البول، بالإصابة إلى الاحتفاظ بالماء في الأنسجة، وبدي يعرف عادة بتجمع السوائل في الجسم (أديما)، وكذلك ارتفاع ضغط الدم والتهاب الكبيبات الكلوية Glomerulonephritis وهو التهاب وحدات الترشيح داخل الكلى. وقد ينتج عن ذلك رد فعل مناعي لعدوى مثل عدوى ابكتريا السبحية للحلق التهاب الكلية والحويضة Pyelonephritis وهو عدوى تصيب الكلى. ويمكن لالتهاب الكبيبات الكلوية والتهاب الكلية والحويضة ان يكونا حاديين أو مزمنين، وأن يكونا خطيرين.

تصاب الكلى نتيجة التعرض لبعض العقاقير أو اسموم بما في ذلك المعادن الثقيلة، مثل الزئبق و لرسااص والررنبيخ والكادميوم والمذيبات العصبية والطيارة ومواد لعلاج لكهيميائي، وسموم العقارب والحشرات والتعاين وقطر عيش الغرب السام، مثل أم نيتا مسكاربا وكونوسيب وباتلوسيب والمبيدات الحشرية. وقد ينتج عن سوء عمل الكلى أمراض أخرى مثل الدثنه الحمراء والداء السكري وأمراض الكبد وارتفاع ضغط الدم.

استتقاء الكلية Hydronephrosis هي حالة تمتلئ فيها الكلية وحوص الكلية (حويضة) (الجزء الذي يفر فيه البول من الكلية) بأسول نتيجة لإسداد محرى البول، وحصى الكلى هي تراكمات معدنية من الكالسيوم في المقام الأول في الكلى. في حالة الحماض الأنبوبي الكلوي Renal tubular acidosis تشل الكلية في متصاص البيكربونات بصورة طبيعية، مما يؤدي إلى خلل في إنتاج الأمونيا وإخراج الحمض. وقد يحدث عن هذا حماف شديد وحماض ويقصر في ليوتاسيوم واضطرابات في النظام.

ليمت المتلازمة الكلوية Nephrotic Syndrome مرضاً في حد ذاتها، لكنها قد تكون علامة لمرض كلوي وهي تتميز بتجمع السوائل في الجسم وزيادة لوقتيات البول. ويمكن أن تنتج عن إصابة الكبيبات (تكوينات صغيرة في الكلى مصنوعة من شعيرات دموية) والتي تلتهب، أو عن أمراض المرمه مثل داء الدثبة الحمر، أو داء السكري.

إذا لم تستطع الكليتان العمل بصورة سليمة لإخراج الأملاح والفضلات الأخرى فإن الأديما تنتج. وقد تتراكم الفضلات السامة في الدم نتيجة لسوء عمل الكلى. وهي حالة تعرف ببولينية الدم Uremia تتضمن بعض أعراض مشكلات الكلى لقشعريرة والحمى واحتجاز السوائل وآلام البطن، وفقدان الشهية والحاجة للتبول وآلام الظهر والقيء والغثيان. وقد يكون البول مغيماً أو دمويًا. وقد يكون ألم الظهر مفاجئاً وشديداً، أعلى الخصر مباشرة، ويمتد حتى منطقة الإرب.

الأمراض الصدرية مثل الحمى لقرمزية والحصبه والتهاب لوزتين، يمكن أن تسبب ضرراً حسيماً إذا لم تعالج بطريقة سليمة وبصورة تامة. كما أن معدن الرصاص والسموم المعدنية الأخرى مضره جداً بالكلى. وينبغي على كل من يعمل بالرصاص و يتعرض إليه بانتظام اتعاد التدابير اللازمة والاحتياطات لحمايه كليتيه من الضرر.

علاج مرض يرايت:

ينقسم علاج مرض يرايت إلى قسمين هما:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد كبير من لأدوية لعشبية، إلا أننا سنركز على أهمها، وهي:



١ - عشب البوكو Buchu. وهو نبات شجيري يصل ارتفاعه إلى نحو مترين ذات أزهار حمراء إرجوانية، يعرف النبات علمياً باسم Barosma betulina الجزء المستخدم من النبات الأوراق فقط، التي تحتوي على زيت طيار، وأهم مركبات اليريت بوليغون Pulegone ومنشون Menthone ودايوزفينول Drosphenol ومركبات



كبريتيه، وعلافونيدات، وأهم مركباتها دايرمون D osmon وروتين Rutin بالإضافة إلى مواد هلامية، توجد أنواع أخرى تحتوي المحتويات الكيميائية نفسها ولها التأثير نفسه، تستعمل أوراق البوكمو مدرة للبول ومطهرة للمجاري البولية والتهاب المثانة وغيره من مشكلات المجاري البولية. يؤخذ ما بين ١ إلى ٢ جرام من مسحوق الأوراق، وتنقع في ماء كوب ماء شرب دون غلي، وتترك لمدة ساعة ثم تصفى وتُشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- بذور الكرّفس + والبقدونس Celery + Parsley:

الكرّفس نبات يصل ارتفاعه إلى نحو ٨٠ سم وهو ثنائي الحول ويعرف علمياً باسم *Apium graveolens*. الجزء المستخدم جميع أجزائه الهوائية. يحتوي النبات على زيت طيار، وأهم مركبات هذا الزيت لليمونين (+) Lenonene وبيتا سيلينين Betaselinene وفتالايديز Phthalides كما تحتوي الثمار على فلافونيدات من أهمها حر فيويوزايدز وأيزوكويرسترين Isoqueretin. كما تحتوي على فوروكومانييز Furocoumarins من أهم مركباتها بيرجابتين Pergaptin وأيزوبيتاثرين Isopenatrin ويزوبينيلس بالإضافة إلى زيت دهني Fatty Oil. أما أوراق وسيقان الكرّفس فتحتوي على زيت طيار، وأهم مركباته مايريسين Myrcene وبيتا سيلينين ولها تريينول وكرافينول ودايهيدروكارفون وجيرنايل أسيتيت وفتالايدير وليمونين، كما يحتوي على فيتامينات أ، ب، ج ومعادن مثل الحديد واليود والنحاس والمغنسيوم والبوتاسيوم والمنجنيز والموسمور والكالسيوم. تستخدم بذور الكرّفس اليوم لمعالجة حالات الروماتزم والنقرس، وهي تساعد الكلتيين في طرد السموم وغيرها من المضلات غير المرغوب فيها. كما تعمل على خفض الحموضة في الجسم ككل. كما أن للبذور مفعولاً قوياً مطهراً للمثانة والمجاري البولية.

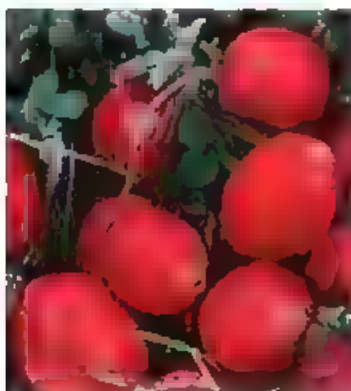
أما البقدونس Parsley فهو نبات عشبي حولي يصل ارتفاعه إلى ٢٠ سم، ويعرف علمياً باسم *Petroselinum crispum* والجذر المستخدم من النبات الأوراق والبذور والجذور. تحتوي على زيت طيار يصم ٢٠٪ من مركب لميريستيسين Myresticene ونحو ١٨٪ من الأيول وكثير من لثريينات الأخرى، كما يحتوي على فلافونيدات وفتاليدات وكومارينات وفيتامينات أ، ج، هـ ومستويات عالية من الحديد. تستخدم بذور البقدونس كعلاج للروماتزم والنقرس وإخراج الفضلات من الكلى. وإذا مزجت



كميات متساوية من بذور الكرفس والبقدونس في حالة وجود مستويات مرتفعة لحمض اليوريك في الدم. إذ يؤدي تناول كميات كبيرة من البروتينات الحيوانية (اللحوم الحمراء) إلى جعل الفرد عرضة لارتفاع مستوى حمض اليوريك في الدم. يساعد هذا العشبان على السيطرة على مستويات حمض اليوريك في الدم.

٣- التوت البري Cranberry:

عشب معمر يعرف علمياً باسم *Vaccinium macrocarpon* والجزء المستخدم



من النباتات ثمار العنبية، التي تحتوي على بروأنثوسياندين *Proanthocyanidin* وفركتوز، وتقول الدراسات: إن ثمار التوت البري لها دور في الحد من سرطان الثدي وأن لها تأثيراً قوياً كمضاد للأكسدة. ووجد أيضاً أنها تدمر التراكمات الجرثومية، وتمزق التثام المثانة. وتناول ٣٠٠ جرام على الأقل من عصير التوت البري ثلاث مرات في اليوم لحمض البول القلوي.

٤- الطرخشقون Dandelion:

وهو نبات عشبي معمر يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم. يعرف علمياً باسم *Taraxacum officinale*. الجزء المستخدم الأوراق والحدور. تحتوي الأوراق على لاكتونات التربينات الأحادية الصنفية وتربينات ثلاثية وفيتامينات أ، ب، ج، د. أما الحدور فتحتوي طر كساكورايد وحموض الفينوليك ومعدني الكالسيوم واليوتاسيوم. وتستخدم الأوراق كعذرة البول ومقوية للكبد ومزيل للسموم والفضلات من الجسم. أما الحدور فقد بين بحث ألماني فهو ينبه الصفراء ويظف الكبد من السموم، وينبه الكلى لإزالة السموم من البول، ويساعد على السيطرة على مستويات حمض اليوريك المرتفعة. يوجد منه مستحضر مقن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية. ويستعمل حسب التعليمات المدونة على العبوة أو حسب إرشادات المختص.

٥- عنب الدب (Uva ursi) Bearberry.



يعرف باسم عسيران، وهو نبات دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى ٥٠ سم لها سيقان زاحفة، يعرف علمياً باسم *Arctostaphylos uva ursi*. الجزء المستخدم من النبات لأوراق والثمار العنبية الشكل. تحتوي الأوراق على كينونات مائية مثل الأربوتين وحمض العفص وجلوكوزيدات فينولية وفلافونيدات. تحتوي الثمار نفس محتوى الأوراق. يستخدم عنب الدب على نطاق واسع، فخلد بينت الدراسات أن مستخلصات النبات مفعولاً مضاداً للحرثيم، ويقال: إن المفعول أقوى في البول القلوي. ويعد أفضل المطهرات

البولية، وقد روى بعض الأطباء المتخصصين في أعشاب أن عنب الدب قد شفي بإذن الله بعض إصابات مجاري لبولية، التي لم تستطع المصادات الحيوية الصيدلانية شفاؤها. يستخدم معلى أوراق النبات في التهاب حوض الكلى والمثانة المزمنة، التي يكون البول فيها قلوياً ومتقيحاً وله رائحة الأمونياك. ويجب عدم استخدام لنبات من قبل المرأة الحامل والمرصعات والطفل الصغير دون سن الثانية.

٦- شبشول الذرة Cornsilk:

شبشول الذرة هو الشعر الذهبي الذي يظهر في نهاية عذق الذرة. يحتوي على فلاهويد ب، وأهم مركب هو Maysin وهلاويدات واللائش ومواد صابونية وزيت طيار ومواد هلامية وفيتامينات K، ج وبيوتسيوم ومواد عفصية ومواد مره وستيرولات وريت ثايت، لقد أثبت العلماء أن شبشول الذرة (الشعر) يعد من أحسن مدرات البولية بالإضافة إلى فائدته الكبيرة في حل جميع مشكلات المجاري البولية وقد

وحد أنه يلطف بطانة المجاري البولية، ويهدئ الحرقان، ويحسن كثيراً من جريان البول وتقطعه. كما وجد أنه أفضل مادة تستخدم للحصر البولي الناتج عن تضخم البروستاتا واضطرابها. كما اتضح أنه يمنع تكون حصى الكلى ويقلص إلى حد كبير تكوينها، ويزيل الأعراض الناتجة عن وجودها في الكلى. كما أن المشكلات المزمنة في كيس المثانة يمكن التغلب عليها بواسطة شيشول الذرة.

كما يفيد شيشول الذرة في تلك احتياض الصفراء. وقد أثبتت دراسات الصينيّة أن شيشول الذرة يخفض ضغط الدم المرتفع. يؤخذ من ٢ ملعقة طعام من شيشول الذرة ويغلي لمدة ربع ساعة مع ملء كوب ماء ويبرد ويشرب بمعدل مرتين في اليوم صباحاً ومساءً، كما يوجد منه مستحضر مقبّل من إنتاج شركة «Nature's way».

٧- عصا الذهب Goldenrod

نبتة معمرة يصل ارتفاعها إلى ٧٠ سم، لها سنابل متفرعة من الأزهار الصفراء الزاهية. يعرف النبات علمياً باسم *Solidago virgaurea*. والجزء المستخدم من



النبات كل الأجزاء الهوائية التي تحتوي على صابونينات وتربينات ثنائية وجلوكوزيدات هينولية واستيلينات وستامات وفلافونيات وحمض العفص وهيدروكسي بنرويد وينولين. يقول العلماء: إن عصا الذهب قيم لاضطرابات المجاري البولية باعتبارها من مضادات الأكسدة، ومدرّة للبول.

ونستخدم للعلل الخطيرة مثل التهاب الكلى، وللمشكلات الأكثر شيوعاً مثل التهاب المثانة، وللعشبة شهرة أيضاً في المساعدة على طرد حصوات الكلى والمثانة. كما أن عصا الذهب تعمل مضادة لفطر الكانديدا بشكل خاص. يوجد مستحضر من نبات عصا الذهب يباع في محلات الأغذية الصحية. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً: الأعذية التكميلية.

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية إلا أننا سوف نذكر أهمها وهي:

- ١- أسيدوفيلس تؤخذ، الأسيدوفيلس عند تناول مضادات حيوية، حيث تحافظ على البكتريا النافعة، ولا تؤخذ في نفس الوقت الذي يؤخذ فيه المضاد الحيوي. يؤخذ ملء ملعقة بمعدل ٣ مرات في اليوم على معدة خاوية.
- ٢- هيتامين ب٦- يعمل هذا، الهيتامين على الإقلال من تجمع السوائل أو تراكمها. يؤخذ بمعدل ٥٠ مجم ثلاث مرات يومياً.
- ٣- حبيبات الليسيثين تعطى في حالة التهاب الكلى. يؤخذ ملء ملعقة كبيرة ٣ مرات في اليوم قبل الطعام.
- ٤- مركب المعادن المتعددة- تقوم على تصحيح نقص المعادن الشائع مع أمراض الكلى. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٥- البوتاسيوم- يعمل كمحفز للكلى، وهو مطلوب في حالة التهابات الكلى ولكن يجب أخذ البوتاسيوم إذا كان في مصل الدم مرتفعة. يؤخذ بمعدل ٩٩ مجم يومياً.

نصائح يجب على المريض اتباعها وهي:

- ١- يجب أن يشمل غذاؤك على البقول والبذور وفول الصويا، حيث تحتوي على الحمض الأميني أوجفين المفيد للكلى.
- ٢- قلل من تناول البروتينات الحيوية، والأفضل الامتناع عنها تماماً.
- ٣- تجنب كل منتجات الألبان عدا الربادي قليل الدسم والجبن القريشي.
- ٤- قلل مما تتناوله من لبوتاسيوم والفوسفات. ولا تستخدم الملح أو كلوريد البوتاسيوم. وتجنب البنجر والشيكولاتة والكاكاو والبيض والسمك واللحم والسبانخ والراوند والشمندر السويسري والشاي.

٥- تناول الثوم والبطاطس والهليون والبقدونس وقرعة لعين والكرفس والخيار والبابايا والموز وبدور البطيخ والقرع لعسلي، كما ينبغي تناول البطيخ بمفرده.

٦ يمكن أن يسبب المهدي المعروف بـيويرومين ونوبرين إلى خلل في الكلى، وخاصة مع الجرعات الكبيرة.





مرض بهجت في العظام Paget's Disease of Bone

مرض بهجت في العظام هو مرض يصيب العظام، ويريد هذا المرض ببطء، ويحدث نتيجة للاحتلال العضوي وتبادل عمليات الهدم والبناء. فنجد أن العظم السليم يتغير تدريجياً إلى العظم الشاذ، الذي يحتوي على كمية قليلة من لكالسيوم، ويستقر للتركيب المناسب للتقوية المثلى للعظم. وقد سُمي هذا المرض باسم بهجت، نسبة إلى السير جيمس باجيت الذي اكتشف المرض أول مرة.

يؤثر مرض بهجت على عظام العمود الفقري وعظام الحوض والجمجمة والوركين والذراعين العلويين وقصبتَي الساقين والفخذين. لا تتأثر النساء بهذا المرض قدر ما يتأثر به الرجال فوق سن الأربعين، ونادراً ما يصيب الصغار أو البالغين من الصغار. لا يسبب مرض بهجت أي أعراض في مراحله الأولى عدا بعض الآلام البسيطة، التي تحدث بشكل متقطع في العظام، إلا أنه مع تطور المرض تصبح آلام العظام أكثر حدة، وتستمر مدة أطول وخصوصاً أثناء الليل، وتزداد شدة مع بذل أي مجهود. وتكون الآلام أكثر شدة في الظهر وتصلب في المفاصل. وربما تحدث كسور غير معروف سببها، وفقدان السمع وصداع وزنين بالأذن ودوخة، وقصور في الحركة. ويتميز هذا المرض باتباع نمط معين، تتبادل فيه مدة التحسن مع مدة يتفاقم فيها حدة المرض. ونجد أنه مع الوقت يزداد المرض سوءاً، وتتأثر المفاصل المحاورة للعظام المصابة. ويحدث التهاب عظمي مفصلي، وبمرور الوقت تظهر تشوهات مثل انحناء العمود الفقري وتقوس الساقين واتخاذ الشكل البرميل للقفص الصدري وتضخم الحبة. بالإضافة إلى ذلك تظهر بعض الأعراض الأخرى، مثل قصور القلب الاحتقاني وحصوات الكلى والعمى والصمم وارتفاع ضغط الدم والنقرس.

وقد تحدث نغيرات سرطانية تؤدي إلى حدوث السر كوما العظمية. والمعروف بسرطان العظام، وذلك في نحو ٥% من الحالات.

ومرض بهجت لا يسبب في العادة أعراضاً خطيرة وخصوصاً في بدايته، وعليه فإن أكثر الحالات لا يتم تشخيصها مبكراً، ويكتشف هذا المرض عند إجراء أشعة إكس أو اختبارات الدم، التي تؤخذ للشخص لأسباب أخرى. لم يعرف لعلماء حتى الآن سبب هذا المرض ويعرّفونه إلى سبب فيروسي. وهناك أمراض أخرى يختلط تشخيصها مع مرض بهجت مثل زيادة نشاط الغدة الدرقية و لسرطان والورم المخاعي المتعدد وسوء النمو الليفي. تكشف الفحوصات الآتية مرض بهجت، وهي أشعة إكس والفحص العظمي بالأشعة المقطعية والتصوير باستخدام الرنين المغناطيسي واختبارات البول والدم وأخذ عينة من العظام من أجل الوصول إلى تشخيص دقيق للمرض.

علاج مرض بهجت،

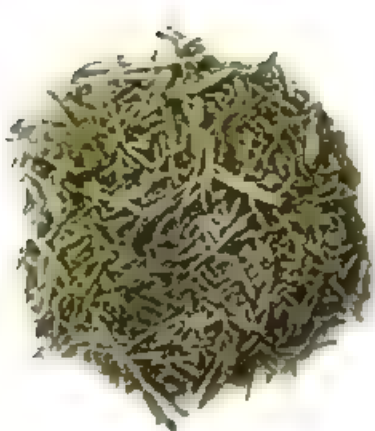
ينقسم علاج مرض بهجت إلى ثلاثة أقسام هي:

أولاً: العلاج بالمستحضرات الصيدلانية، وهي:

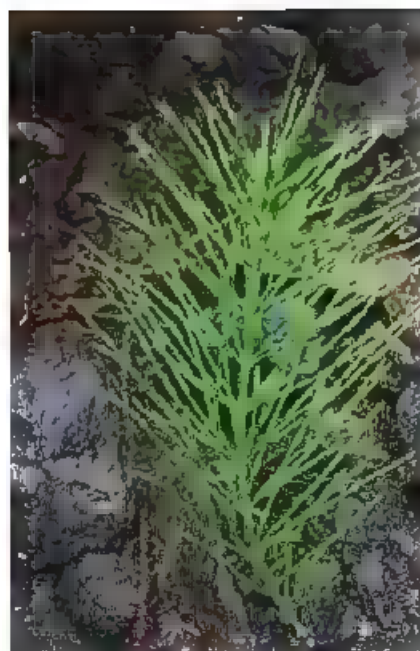
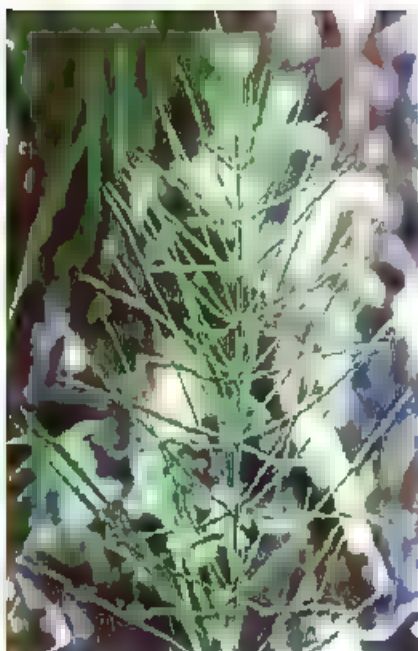
ثانياً، الأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية التي تستعمل في علاج مرض بهجت هي

١- ذنب الخيل Horsetail:



ذنب الخيل يعرف أيضاً بالكثبات، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض في الجزء الأول وفي هذا الجزء، حيث إنه يحتوي على معادن يحتاجها مرض بهجت، حيث تساعد على تكوين العظام وتقليل الالتهابات. يوجد مستحضر مقنن يباع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



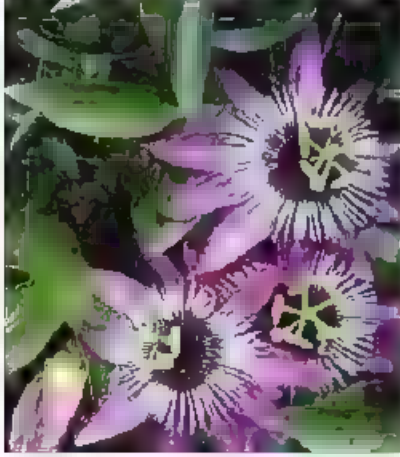
٢- حشيشة الملاك Angelica

سبق الحديث عن حشيشة الملاك في علاج أمر ض عديدة، انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب، الجزء الأول. تستخدم حشيشة الملاك على نطاق واسع في مرض بهج يقوم على تخفيف الآلام والالتهابات يوحده عدة مستحضرات مقننة من حشيشة الملاك تناع في الصيدليات أو في محال الأغذية الصحية يوحده كسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٢- زهرة الآلام الحمراء Passion Flower:

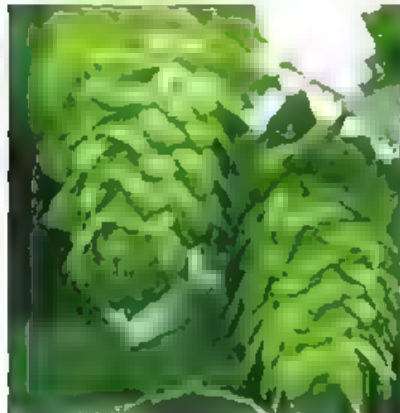
تعد زهرة الآلام الحمراء من أجمل الأزهار التي تحتوي على جميع الألوان. تستخدم على نطاق واسع لعلاج كثير من الأمراض. انظر موسوعة جابر لطب الأعشاب الجزء الأول. نستخدم لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت، يوجد منها



مستحضر مقبى يوجد في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر. أو حسب إرشادات الطبيب.

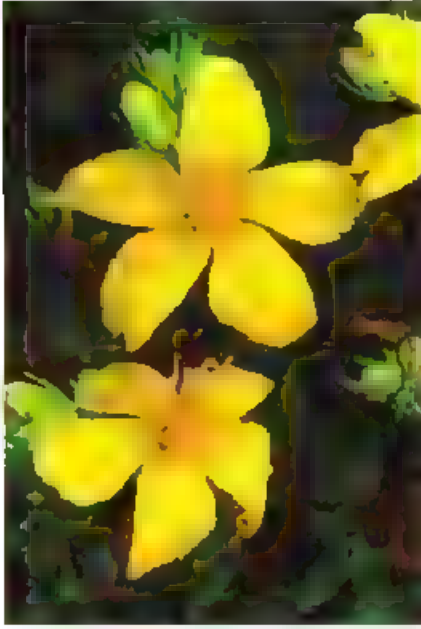
٤- حشيشة الدينار Hops:

وتسمى حشيشة الحنجل. وقد سبق الحديث عن هذه الحشيشة في كثير من الأمراض السابقة. تستخدم حشيشة الدينار لتخفيف آلام والتهابات مرض بهجت.



يوجد مستحضر مقن منها يوجد في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً

٥- عشبة القديس يوحنا St. Jhon's Wort:



تعد هذه العشبة من أهم الأعشاب الطبية المستخدمة في علاج أمراض كثيرة، منها الاكتئاب فهي مضادة للألام والالتهابات. لقد تحدثنا عنها كثيراً في عدد من الأمراض السابقة (انظر الجزء الأول). يوجد مستحضر مقن منها ومن المركب الفاعل فيها Hyprecin يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية الصحية. كما يوجد العشب نفسه كمادة خام تباع في بعض محال العطارة. يؤخذ من النبات ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك تقع لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل مرتين في ليوم أو يؤخذ بمعدل كبسولتين يومياً.

ثالثاً: المكملات الغذائية

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية، إلا أن أهمها ما يأتي:

١- الكالسيوم: يبنى عظاماً قوية. يستخدم حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب المعلومات المدونة على عبوة المستحضر.

٢- جلوكوزامين بلس: يحوي هذا المستحضر على المعديات اللازمة لسمو السليم للعظام والنسيج الضام. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب المختص أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٣- المنجنيز: هذا المعدن مهم لسمو عظام الطبيعي. يؤخذ بمعدل ٢ مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب،

٤- باني لعظام Bone Builder: يحتوي على المعادن والنسيج العصوي الذي يكون العظام. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوه المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

تعليمات مهمة يجب اتباعها :

- ١- تناول بكثرة الأطعمة الغنية بالكالسيوم مثل خميره البيرة و لخروب والسالمون بعظمه والساردين وجميع المأكولات البحرية واللبن الرائب.
- ٢- تناول كمية وفيرة من الثوم مع الوجبات.
- ٣- تناول الأناناس والبابايا الطارحة باستمرار؛ حيث تحتوي على إنزيمات تخفف من التهابات.
- ٤- تجنب البطاطس والباذنجان والطماطم والملف لحريف والملف الحلو؛ حيث نها تحتوي على نسبة عالية من لقويدات، التي تؤثر على تمثيل الكالسيوم، وتجعل الكالسيوم الموجود في العظام يترسب في أماكن أخرى من الجسم مثل الكلى والمفاصل حتى الشرايين.
- ٥- رقد على فرش صلب أو استخدم سريراً خشبياً؛ حيث يقلل هذا من تشوهات العمود الفقري.
- ٦- حافظ على عدم وقوع الحوادث في بيتك خشية كسر العظم.
- ٧- داوم على إجراء الفحوصات الطبية المنتظمة لاكتشاف سرطان العظام مبكراً وتحديد فقد السمع.





مرض كرون

Crohn's Disease

ما هو مرض كرون؟

هو مرض يتميز بتقرحات مرمسة وطويلة المدى في جزء أو أجزاء من القناة الهضمية. والتقرح يمتد خلال كل طبقات جدار الأمعاء، ويتضمن كل الجهاز الهضمي من الفم إلى الشرج، وكذلك العقد اللمفية المحيطة. تلتئم الأجزاء الملتهبة تاركة ندباً تضيق طريق المرور.

ما هي أسباب مرض كرون؟

ما يزال سبب مرض كرون مجهولاً بالرغم من أن حساسية الطعام تزيد احتمال ظهوره. وعلى العكس، فالتخصص من الأغذية التي تسبب الحساسية من الطعام تزيد أعراض المرض. لقد اقترحت الدراسات أن التلف الناتج من الشقوق الحرة قد يكون سبباً كذلك لنقص فيتامين ح وفيتامين هـ. هناك كائنات دقيقة متعددة قد تكون سبباً، منها فطريات وبكتيريا وكائنات شبيهة بسودوموناس والكلاميديا.

ما هي أعراض المرض؟

من أعراض مرض كرون الإسهال لمرمن، وآلام في أعلى وأسفل البطن، والحمى. والصداع. وسوء الهضم، وسوء هضم الدهون، وجود كميات كبيرة من الدهون في البراز، التي تؤدي إلى الشحوب، والبراز المتكتل الذي يطفو فوق الماء، وفقدان الطاقة والشهية وتقرص الوزن، والنزيف الدموي الذي يخرج من فتحة الشرج. وقد يسبب فقر الدم الناتج عن نقص الحديد.

دا حدث تسرب من الحدار المتقرح للأمعاء والقولون. فقد يحدث التهاباً في الغشاء البريتوني.

في حالة نشاط المرض قد تحدث تقرحات في الفم والشرج بسبب الألم والإسهال والغثيان وأحياناً الصداع الشديد.

بالإضافة إلى التقرحات والالتهابات، لمصابون بهذا المرض قد يحدث لهم ضيق يسد الأمعاء جزئياً وقد يؤدي إلى حدوث ناسور (ممر غير طبيعي يمر من أحد أنابيب إلى أخرى أو حتى عضو آخر).

هل يصيب مرض كرون كل الفئات العمرية أم أنه يقتصر على فئة عمرية معينة؟

يحدث عادة مرض كرون في الأعمار بين ١٤ - ٣٠ سنة، بالرغم من أن عدداً من الحالات سجلت في الطفولة. ونوبات المرض قد تحدث كل بضعة أشهر إلى كل بضعة سنوات، وفي حالات نادرة تحدث النوبة مرة أو مرتين، ثم لا تحدث بعد ذلك. إذا استمر المرض لعدة سنوات يحدث تدهور تدريجي في عمل الأمعاء الغليظة، إذا ترك دون علاج، فقد يصبح مرضاً طويلاً، وقد يزيد من خطر حدوث السرطان بنحو ٣٠٪.

هل هناك تشابه بين مرض كرون وأمراض أخرى؟

بتشابه مرض كرون لدرجة كبيرة مع مرض التهاب القولون التقرحي في العديد من الأعراض، ففي كليهما يحدث فقدان الشهية وآلم البطن والإجهاد العام وفقدان الوزن والإسهال والتريز من الشرج.

ولكن الاختلاف الأساسي بين المرضين هو مدى تأثير جدار القناة المعوية فالتهاب القولون التقرحي محدود في الغشاء المخاطي وما تحت المخاطي (أول طبقتين مبطنتين للأمعاء من جهة التجويف). بينما مرض كرون يصيب إلى جوار ذلك الطبقتين الأتيتين (الطبقة العضلية وطبقة التسيج الضام الآتية لهما) ويغطي بعض الأطباء في تشخيص مرض كرون، فيشخصونه على أنه التهاب الرائدة الدودية؛ حيث إن الألم الذي يحدثه يتركز في موقع الزائدة الدودية.

ما هي الأدوية التي تستعمل لعلاج مرض كرون؟

توجد أدوية عشبية تستخدم لعلاج مرض كرون بالإضافة إلى مكملات غذائية صحية مهمة في علاج المرض:

أولاً: الأدوية العشبية:

نبات الصير Aloe-vera.

سبق الحديث عن الصير في عدة حلقات، والطريقة أن يؤخذ قنحان صغير من عصاره أوراق الصبر بمعدل ثلاث مرات في اليوم: حيث يساعد على التئام القتاه الهضمية.

جذور الأرقطيون Burdock:

يعد الأرقطيون أكثر الأعشاب المزيلة للسمية في طب الأعشاب الغربي والصيني على حد سواء.

لجزء المستخدم من النبات هو الجذر: حيث يسحق ويؤخذ منه ملء ملعقة صغيرة، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، وتترك لتتفع لمدة عشر دقائق، ثم تصفى وتُشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



كما يوجد مستحضر منه مقن يباع في

محلات الأغذية التكميلية على هيئة كبسولات، حيث يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في ليوم

جذور الخطمي Marshmallow:

الحرء المستخدم من نبات الخطمي هو الجذر والأوراق ولأرهار. يموم جذر الخطمي على حماية الأغشية المخاطية في القولون والأمعاء ويطلقها، ويصاد فرص الحموضة في المعدة و لمرحات لهضمية و لتهاب المعدة. ويعد من الأدوية المفضة

لالتهاب اللقائقي التاجي والتهاب القولون ومتلازمة الأمعاء لهيوجية يؤخذ مسحوق الخطمى بمقدار ملء ملعقة صغيرة توضع في ملء كوب ماء مغلى، ويترك ينقع لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل كوبين صباحاً وآخر مساءً. كما يوجد مستحضر مقنن على هيئة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميلية، حيث يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم

خاتم الذهب Goldenseal:



وهو علاج أمريكي شمالي الجزء المستخدم منه لحذر الذي يحتوي على قلويدات الأيروكينون وهو يستخدم منقياً للدم ومضاداً للالتهابات. يظهر الفشاء المخاطي. يدعم عمل القولون والكبد والبنكرياس.

يؤخذ ملء ملعقة صغيرة، وتوضع في ملء كوب ماء مغلى ويترك لمدة عشر دقائق، ثم يصفى ويشرب مرة في الصباح وأخرى في المساء.

كما يوجد مستحضر مقنن منه على هيئة كبسولات، يباع في محلات الأغذية التكميلية، يؤخذ كبسولتان صباحاً ومساءً.

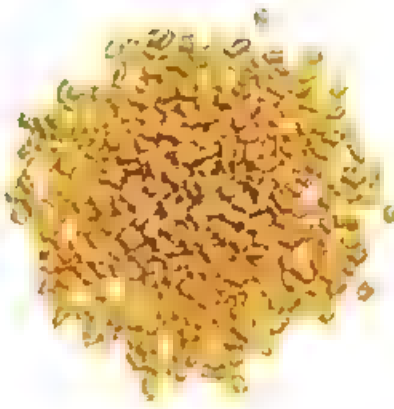
الرديكية الينفنجية Echinacea:

وتعرف أيضاً باسم حشيشة لقنفذ الأرومانية، وتعد إحدى أهم الأدوية العشبية في العالم فقد بينت الأبحاث أن لها لقدرة على زيادة مقاومة الجسم للعدي الحركومية والفيروسية، كما أنها تزيد من مناعة الجسم ويتم دراستها كعلاج لميروس العور المناعي البشري H v والأيدز، وهذه العشبة تساعد على الهضم وتطهر تيار الدم وتقلل الالتهابات.

يستخدم من العشبة جميع أجزائها حيث يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق النبات، ويضاف إلى ملء كوب ماء مغلى، ويترك لمدة عشر دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في ليوم صباحاً ومساءً. كما يوجد مستحضر عشبي من النبات مقنن

على هيئة كبسولات، يباع في محال الأغذية التكميلية، ويؤخذ بمعدل كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

الحلبة Fenugreek:



تعمل بذور الحلبة على تطهير تيار الدم وتقليل التهابات ومشهية ومقوية لجهاز الهضم. يؤخذ من مسحوق بذور الحلبة ملء ملعقة متوسطة، توضع على نصف كوب ماء بارد ويمزج جيداً، ثم يشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم. كما يوجد مستحضر مقنن من الحلبة يباع في محال الأغذية التكميلية، على هيئة كبسولات يستعمل كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

الثوم Garlic:



يؤخذ ما بين فصين إلى خمسة فصوص توزع على مدار اليوم، كما يوجد مستحضر على هيئة كبسولات، حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات يومياً، وهو مضاد للشقوق الحرة في مرض كراون.

ثانياً: المكملات الغذائية:

تورين Taurine:

يؤخذ بمعدل ٥٠٠ مجم يومياً على

معدة خاوية، وتناول معه ٥٠ جم من فيتامين ب، ١٠٠ مجم من فيتامين ح من أجل امتصاص أفضل، وهو عامل مضاد للأكسدة، ومنظم مناعي ومهم لامتناس الفيتامينات الذاتية في الدهون.

فيتامين ك Vitamine K:

ويستعمل حسب الإرشادات، وهو يعمل على سلامة القولون. ونقصه منتشر بين المصابين بهذا المرض. وذلك بسبب سوء الهضم والإسهال

الكالسيوم والمغنسيوم:

يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً، والمغنسيوم بمعدل ١٥٠٠ مجم يومياً. وهما يعملان على منع سرطان القولون.

توصيات تهم المصاب بمرض كرون،

١- يجب شرب الكثير من سوائل مثل الماء المقطر والعصير الطازج وعصير الملفوف الطازج مفيد جداً لهذا المرض.

٢- يجب تناول طعام يحتوي في الأساس على حذر غير حمضية مطبوخة أو طازجة، مثل لبروكلي والملفوف والحزر والسبتنج واللفت والقرنبيط.

٣- أصف البايبي لعذائك اليومي وامصغ بذرفين من بدور البايبي للمساعدة في الهضم.

٤- خلال النوبة الحادة تناول أعذية الأطفال ورراً بيبياً مطهواً طهواً جيداً ودخناً وشوفاناً.

٥- حاول التخلص من كل منتجات الألبان والسمك والكرب والمحلل ومفتحات الخميرة من غذائك.

٦- تجنب الكافئين والمشروبات الغازية والشيكولاتة ولذرة والبيض والسمن المهدرج والأغذية التي تحتوي على مواد حافظة، واللحم الأحمر والفلفل ولأطعمة الحريفة والتبغ والدقيق الأبيض وكل المنتجات الحيوانية ما عدا السمك الأبيض من المياه العذبة، حيث إن هذه الأغذية مهيجة للقناة الهضمية.

٧- تجنب التوبر قدر الإمكان، حيث إن أجسامنا تتأثر بمعتقداتنا ومراجنا، والراحة مهمة جداً خلال النوبة.

٨- إذا كنت تشعر بالإمساك فاستخدم حقنة شرجية.

٩- من الممكن إجراء جراحه لمرضى كرون لإزالة الجزء المريض من الأمعاء. هذه الجراحه لا تزيل المرض، ولكنها تزيل الأعراض ولمدة خمس سنوات بعد الجراحة على الأقل ٥٩% من الذين قامو بها في صحة جيدة، ويعملون طوال الوقت، ويستمتعون بحياتهم دون التقيد بالإسهال أو الألم

الشقوق الحرة أو الشوارد هي مجموعة من الذرات تحتوي على الكترون واحد منفرد على الأقل (غير مزدوج).

والالكترونات هي دقائق سالبة لشحنة. توجد في العادة في أزواج تكون معا ترتيباً مستقراً من الناحية الكيميائية، فإذا كان الالكترون في صورة مفردة فإن ذرة أخرى أو جزئياً آخر يمكن أن يرتبط به في تفاعل كيميائي ونظراً لأن تلك الشقوق أو الشوارد الحرة يمكنها الارتباط بسهولة بغيرها من المركبات فإنها يمكن أن تحدث أثراً أو تغييرات شديدة بالجسم. ويمكن أن تسبب كثيراً من التدمير وكل شق حر يمكن أن يوحد لجزء صغير من الثانية، ولكن الدمار الذي يخلقه وراءه قد يكون مستديماً.

توجد الشقوق الحرة بصورة عادية في الجسم بأعداد قليلة والعمليات الكيميائية تؤدي بصورة طبيعية إلى نشوء الشقوق الحرة. وفي الظروف العادية فإن الجسم يمكنه السيطرة عليها، ومع ذلك فليست كل لشقوق الحرة ضارة، فالشقوق الحرة التي ينتجها جهاز المناعة تدمر الفيروسات والبكتريا وثمة شقوق حرة أخرى تضطلع بإنتاج هرمونات حيوية وتنشيط أنزيمات ضرورية للحياة. ونحن نحتاج للشقوق الحرة لإنتاج الطاقة و المواد المختلفة، التي يحتاجها الجسم. ولكن إذا زاد تكون الشقوق الحرة زيادة كبيرة فقد تحدث تلفاً بالخلايا والأنسجة، وتكون عدد كبير منها ينبه إنتاج لمزيد منها، مما يؤدي إلى المزيد من التلف والتدمير.



مرض لايم

Lyme Disease

مرض لايم هو مرض سببه بكتريا من أنواع اللوليبات سمي *Borrelia burgdorferi* تنتقل بواسطة قراد الغزال، التي تحملها العرلان والفئران في عالية الأماكن. لقد سُمي هذا المرض بمرض لايم نسبة إلى مدينة لايم بولاية كونيتيكت الأمريكية. حيث كان اكتشاف المرض أول مرة في منتصف السبعينيات، ومنذ ذلك الوقت والمرض في تزايد. وفي ولاية كاليفورنيا تنتقل البكتريا عن طريق قرادات لأرجل السوداء القريبه للنبوع الأول والتي يحملها أيضاً جردان الخشب وكلا النوعين قُرادُ الغزال والقُرادُ ذات الأرجل السوداء صغيرة جداً، فالقِراد البالغة يبلغ طولها أقل من عشر بوصة والحورية في حجم رأس الديوس. ومن الصعب رؤية القِراد، لأنها أصغر بكثير من قِراد الكلاب المعروفة. وبسبب صغر حجمها يصعب التعرف إليها.

تتطفل لحوريات واليرقات على الفئران ذات الأرجل لبيضاء، وتتغذى القِرادان البالغة على بقرال الأبيض. ويمكن كذلك أن تتغذى على حيوانات أخرى كثيرة مثل الخيول والأبقار والكلاب والقطط والخنازير والسناجب وحتى طيور والسحالي والأرانب الأمريكية. تتساقط القِراد من الحيوانات على الحشائش في الحقول أو مناطق لغابات والمستنقعات، ومنها يلتقطها المارة أما الإنسان أو الحيوان، الذي يصبح المائل اللاحق. وتحدث أغلب الحالات في بصيف والخريف، ويستطيع الحيوانات المنزلية لأليفة أن تلتقط القِراد وتحملها إلى المنزل ومن ثم يمكنها الانتقال إلى الإنسان. تمكث القِراد بعد أن تغض المائل عدة ساعات قبل أن تبدأ في التغذية على دم المائل لمدة ثلاثة إلى أربعة أيام.



وفي أثناء تغذيتها ربما تضع حملتها المعدة في الدم وكما زاد الوقت الذي تبقى فيه القرادة متصلة بجسم الإنسان زادت خطورة المرض.

تتنوع أعراض مرض لايام فتوعاً كثيراً. كما تختلف مدة حضانة المرض، حيث تتراوح بين يومين إلى اثنين وثلاثين يوماً. والأعراض الأولى للمرض ربما تكون في صورة بقع حمراء دائرية أو طفح على الجلد، وهذا نتيجة هجرة اليكتريا المعدية عبر الجلد إلى الخارج وتظهر هذه الأعراض في أي مكان في الجسم بعد عدة أيام إلى عدة أسابيع بعد العضة، ويمتد هذا الطفح في صورة دائرية. بينما يبدأ مركزه في الاختفاء. ولهذا يطلق عليه طمح عين الثور. وبالإضافة إلى هذا الطفح تظهر أعراض أخرى، مثل الشعور بالتعب وأعراض تشبه القلونز وصعوبة في النوم، ووهن في العضلات وآلام وصداع وتقصص في الرقبة وآلام بالظهر وأحياناً غثيان وقيء. وبعد ذلك يتطور المرض خلال ثلاث مراحل، وليس ضرورياً أن يمر الشخص المصاب بهذه المرحلة كلها.

١- من ثلاثة أيام إلى نحو ثلاثة أسابيع بعد عضة القرادة، تظهر تنوءات صغيرة على الجلد مع ظهور طفح ربما يغطي كل الجذع لمدة يوم أو يومين أو حتى بعض الأسابيع، ثم يختفي بعد ذلك. وهناك أعراض أخرى قد تظهر مثل الحمى والرعشة و غثيان واحتقان بالحلق وقيء.

٢- شلل العصب الوجهي يظهر متأخراً بعد عدة أسابيع أو شهور. وفي هذا الوقت يمكن أن يحدث تضخم في الطحال والغدد للمفاوية وصداع حاد وتضخم عضلة القلب واضطراب في دقات القلب.

٣- وعلى المدى البعيد، يمكن أن يسبب المرض آلاماً ظهرية مزمنة، وتقلصاً بالرقبة، وآلاماً بمعصل الركبة. وتورماً وآلاماً بالمفاصل الأخرى، والأمراض الانحلالية للعضلات.

يسبب مرض لايام أعراضاً تشبه أعراض مرض تنصلب المتعدد ومرض البقرس والذئبة الحمراء.

وبمجرد حدوث التهاب المفاصل، فإن الآلام والتيس في المفاصل تظهر وتختفي من آن لآخر، وقد تظهر مرة أخرى حتى بعد مرور عدة سنوات. وقد وجد أن ١٠٪ من المرضى قد يسبب لهم المرض تيبساً في مفاصلهم.

ومرض لايم يعد من الأمراض التي يمكن علاجها، حيث إنه قابل للشفاء، لا سيما إذا اكتشف في مرحلة أولى، وإذا لم يعالج فإنه يتطور مسبباً تضخم الطحال والغدد اللمفاوية والتهاب المفاصل واضطرابات الجهاز الدوري والجهاز العصبي المركزي واضطراب ضربات القلب.

علاج مرض لايم:

ينقسم علاج مرض لايم إلى ثلاثة أقسام هي:

١- العلاج بالمضادات الحيوية:

يعد لأطباء أن العلاج لفوري بالمضادات الحيوية يحتصر مشوار المرض إلى النصف كما يقولون.

ولكن بعض الأطباء لا يفضل استخدام المضاد الحيوي إلا بعد ظهور الأعراض، وخاصة طمح عين البفرة والرعشة والإرهاق وألم المفاصل.

ثانياً: العلاج بالأدوية العشبية

يوجد عدد من الأعشاب عملت نتائج إيجابية في علاج مرض لايم، وهي

١- البرسيم الحجازي Alfalfa:

والبرسيم الحجازي من المعروف احتواؤه على معادن مهمة وفيتامين ك. وقد تحدثنا عن البرسيم حجازي في عدد من الأمراض السابقة ويوجد منه مستحضر مقنن يباع في الصيدليات وفي محلات الأغذية الصحية يؤخذ منه ٣ حبات قبل كل وجبة.

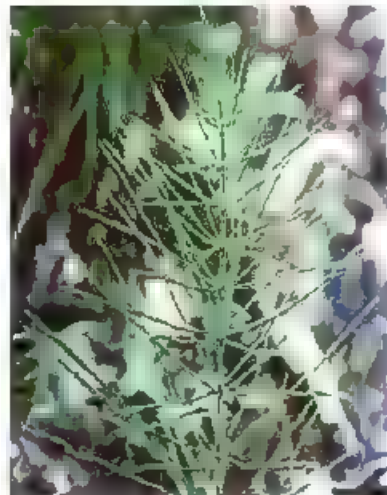
٢- الهندباء البرية Chicory

والهندباء البرية من الأعشاب الجيدة لعلاج كثير من الأمراض مثل الكبد والصعراء والمفاعة والجهر الهضمي. يوجد مستحضر مقن منها يباع في الصيدليات ومحال الأغذية الصحية، يؤخذ حبتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٢- ذنب الخيل Horsetail

ويعرف بالكنبات، وقد تحدثنا عنه في عدد من الأمراض السابقة، ويوجد منه مستحضر مقن يباع في محال الأغذية الصحية. يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٤- جذر الخطمي Marshmallow:

يعد جذر الخطمي أحد العلاجات الحيدة لكثير من الأمراض، وقد تحدثنا عنه في عدة أمراض سابقة. يوجد منه مستحضر مقن يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر، وهو يساعد كثيراً على إصلاح الدم والأنسجة النالمة التي يسببها مرض لايم.



٥- حشيشة القنفذ الأرجوانية Echinacea:

حشيشة القنفذ ما يعرف بالردبكية من الأعشاب المعروفة على مستوى العالم ومن أكثر الأعشاب مبيعاً في الأسواق العالمية. تؤخذ مصددة للبكتريا والفيروسات ومقوية لجهاز المناعة ومقوية للذاكرة. يوجد منها مستحضرات عدة متوافرة في الصيدليات وفي محال الأغذية لصحية. يؤخذ منها كبسولة واحدة في الصباح وكبسولة واحدة في المساء.

ثانياً: المكملات الغذائية

أهم المكملات الغذائية المستخدمة لعلاج مرض لايم هي:

- ١- زيت زهرة الربيع: يوجد في كبسولات يؤخذ بمعدل ١٠٠٠ مجم بمعدل ثلاث مرات في اليوم، وهو مفيد جداً ضد الالام والالتهاب عن طريق البروستاجلاندين المضادة للالتهابات.



٢- الثوم: الثوم مضاد حيوي طبيعي جيد، يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

٣- Taurin Puls: يعمل مضاداً للأكسدة؛ وهو مهم ومنظم جيد لجهاز المناعة وضروري لتنشيط خلايا الدم البيضاء والوظائف العصبية، يستخدم تحت إرشادات الطبيب المعالج.

٤- عشب البحر: يساعد الجسم على التخلص من السموم لعنايه بالعيتامينات والمعادن، يؤخذ حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- الأحماض الدهنية الأساسية: تقلل الالتهاب وتيسر المفاصل يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو حسب إرشادات الطبيب.

٦- السيلينيوم: هذا المعدن مضاد قوي للأكسدة، ومنظم لجهاز المناعة، وتنشيط كرات الدم البيضاء والوظائف العصبية يؤخذ بمعدل ٢٠٠ ميكروجرام يومياً تحت اللسان.

٧- النحاس: ضروري لوظائف المناعة. يؤخذ بمقدار ٣ مجم يومياً.

تعليمات يجب اتباعها:

١- استخدم المشروبات الورقية الخضراء لإمداد جسمك بمادة الكلورفيل، الذي يخلص الجسم من السموم.

٢- إذا ظهر عليك طفح عن ثور على أي مكان في جسمك، فعليك الذهاب إلى المستشفى بأسرع وقت.

٣- إذا وصف لك الطبيب مضاداً حيوياً فاستعمل يومياً مستحضر لاسيدوفيلس كمكمل غذائي ليحافظ على البكتريا النافعة في القولون.

٤- ابتعد عن الأماكن التي يمكن أن يوجد فيها القُرَاد المسبب للمرض.

- ٥- استخدم دثماً طارداً للحشرات في حديقة منزلك وفي المنزل و استخدم طارداً آخر يحتوي على داي إيثيل تولو أميد على ملابسك ورقبتك والأماكن الأخرى المعرضة من جسمك، ما عدا وجهك.
- ٦- تناول كمية وفيرة من الثوم في وجبتك أو تناوله كمكمل غذائي، فالثوم مضاد حيوي طبيعي ومقو للمناعة.
- ٧ استخدم مسحوق ورق الشعير المجفف وحبوب لقاح التحل والهلام الملكي لإعداد الجسم بالمواد العدائية اللازمة لأصلاح الأنسجة وبناء الدم.
- ٨ امحص الأظفار جيداً قبل النوم في فصل الصيف إذا كانوا قد قصوا وقتاً طويلاً بالحارج وامحص بعباية الشعر والأدين وتحت الإبطين والجذع والفخذ وخلف الركبة وعليهم بالاستحمام مع غسل ملابسهم.





مرض ليجيونيروز

Legionnaires

مرض ليجيونيروز من الأمراض الخطيرة التي تصيب الشعب الهوائية والرئة، ويسببه نوع من الجراثيم يتبع فصيلة Legionella وبالأخص النوع المعروف باسم Legionella Pneumophila. وقد عرفت أول مرة بعد أن أصيب ١٨٢ شخصاً كانوا في اجتماع لرابطة المحاربين الأمريكيين. وذلك من العام ١٩٧٦م. ويوجد هذا النوع من البكتيريا في الماء وهي تعيش فيه دوماً. وتنتقل عن طريق انتقال الرذاذ الذي يحمله الهواء، كما توجد هذه البكتيريا في الأراضي الزراعية المعروثة حديثاً وبعض الحفر في مواقع أخرى من الأرض. وقد وُجد أن مدة حضانة هذا المرض تتراوح بين يومين إلى عشرة أيام من بعد الإصابة بالجراثيم. ولحسن الحظ فإن هذا المرض لا ينتقل بالعدوى من شخص إلى آخر.

وأول أعراض المرض هي أعراض تشبه أعراض الإنفلونزا، وهي إرهاق وآلام بالحسم وارتفاع طفيف في درجة الحرارة وصداغ، وأحياناً يشتد المرض وترتفع درجة الحرارة شدة لتصل إلى ٤٠م. وبصاحبها رعشة وسعال وإسهال واختلال وقيء وغثيان وآلام مبرحة في منطقة الصدر. مع صعوبة شديدة في التنفس نتيجة لنقص الأكسجين، يظهر برقه على الأظفار والجلد والشفاة. ويبدأ السعال في بدايته جافاً خائياً من البلغم، ولكنه فيما بعد يكون مصحوباً بكميات كبيرة من البلغم، الذي يتميز بلونه الرمادي أو مصحوباً بدم ويشخص المريض عن طريق تحليل الدم وكذلك عمل مررعة للبلغم المبصوق. يزداد مخاطر الإصابة بمرض ليجيونيروز مع وجود الأمراض المزمنة المصاحبة كأمراض امتصاص الرئة والمثلى الكلوي والسكري، وكذلك مع بعض

العادات التي يعرف عنها بأنها تسبب نقص المناعة مثل شرب الخمر وتعاطي المخدرات والتدخين. يُشفي هذا المرض عادةً عند الأشخاص البالغين، أما صغار وكبار السن وبالأخص عندما يكونون معتلّي الصحة، فإنهم قد يتعرضون لحدوث قصور في التنفس.

علاج مرض ليجيونييرز بالأعشاب والمكملات الغذائية،

ولا الأعشاب

يوجد عدد من الأعشاب تعطي نتائج إيجابية لهذا المرض من أهمها الآتي:

١- النعناع البري Calament:

وهو عشب صغير معمّر ذو أزهار أرجوانية، الجزء المستعمل من هذا العشب جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على زيت طيار. المركب الرئيس فيه هو البوليغون. يستخدم النعناع البري لتنبيه التعرق، ومن ثم يساعد على خفض الحمى، كما أنه يخفف آلام الصدر والربح وعسر الهضم، وهو من المقشّعات الجيدة (طارد للبلغم) ومفيد كثيراً في علاج السعال والزكام.



وهذا التنوع في الاستعمال يجعل منه عشبة طيبة مفيدة للعدوى التنفسية ويفضل مزجه مع قليل من أزهار الآخدرية ذات ألف الورقة والرعرع السري، يؤخذ ملعقة كـل من نبات النعناع السري، ويضاف إلى مرء كوب ماء مغنى، ويترك لمدة ١٠ دقائق، ثم يصفى ويشرب بمعدل مرتين في اليوم.

٢- الأوكالبتوس Eucalyptus:



لأوكالبتوس شجرة كبيرة معمرة يصل ارتفاعها أحياناً إلى ثمانين متراً، وربما أكثر، وتعرف عادة بشجرة الصمغ الأزرق. وهي شجرة دائمة الخضرة لها رائحة عطرية مميزة. الجزء المستخدم منها الأوراق والزيـت العطري للأوراق. موطن هذا النبات الأصلي أستراليا. تحتوي أوراق الأوكالبتوس على زيت طيار، وأهم مكونات هذا الزيت مركب السينيول، الذي يصل إلى ٨٠٪. كما تحتوي الأوراق على فلافونيات وحموض

العفص ومواد راتجية. يستعمل الأوكالبتوس على نطاق واسع في العالم وهو مظهر قوى يستخدم لتفريج السعال والزكام والتهابات الحلق وغير ذلك من العدوى. كما يستخدم طارداً للبعوض ومنشطاً لجريان الدم.

وقد قامت أبحاث غزيرة على الأوكالبتوس في السنوات الأخيرة، وتبين أنه يوسع القصبات في الرئتين تستعمل الأوراق مطهرة ومفيدة جداً للزكام والأنفلونزا والتهاب والحلق، ومقشعاً قوياً ملائماً لعدوى الصدر، بما في ذلك التهابات القصبات ودات الرئة. يستخدم الزيت العطري المخفف بریت الزيتون بوصفه على المناطق المصابة مثل الصدر ويدهن به جيداً، وكذلك على الآلام الروماتزمية، وبالأخصي دهاناً للركب كما يستنشق زيتة للأعراض المذكورة آنفاً، وخاصه أمراض الصدر. يوجد من الأوكالبتوس مستحضرات مقننة على هيئة كبسولات وأقرص تباع في محال الأغذية الصعبة.

٢- عشبة القنفذ Echinacea:

يوجد من عشبة حشيشة القنفذ عدة أنواع، ولكن الأكثر شيوعاً والأكثر استعمالاً هو النوع الأروحي أو البسمجي. يستعمل من العشب جذوره وأوراقه، التي تحتوي على الكاميدات، واسترات حمض لكافئين ومتعدد السكريد وزيت طيار، كما يحتوي على بيتاين. تستخدم جذور حشيشة القنفذ منبهة للجهاز المناعي، الذي يواجه جميع أنواع العدوى الفيروسية. وتتم دراسته حالياً كعلاج لميروس العوز المناعي البشري (الأيدز). تعد العشبة أهم منبه للمناعة في طب الأعشاب الغربي يوجد منه مستحضر مقين يباع في محال الأغذية الصحية على هيئة كبسولات يؤخذ بمعدل كبسولة صباحاً وأخرى مساءً لعلاج مرض ليحيونيرز.

٤- مستحضر عشبي صيني يعرف باسم Clear Lungs:

وهذه التركيبة موجودة في محال الأغذية الصحية تستعمل لحماية الرئة حيث تستخدم بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.

ثانياً: المكملات الغذائية

تستعمل المكملات الغذائية في حالة عدم تناول الفواكه والخضراوات وبالأخص الأشخاص الذين يعانون من سوء امتصاص الغذاء. وهم المكملات الغذائية المستخدمة لمرض ليحيونيرز ما يأتي:

- ١ كبسولات الثوم حيث يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم مع الأكل. حيث يساعد على قتل الجراثيم وبالأخص البكتريا المسببة لمرض ليحيونيرز.
- ٢ بيتاكاروتين و مركب كاروتينويد (بيتاين) يؤخذ بمعدل ٢٥٠٠ وحدة دولية يومياً، وهو يكون فيتامين أ الذي يحمي الرئة.
- ٣ مساعد الأبريم Q10 يؤخذ بمعدل ٦٠ مجم يومياً حيث به يقوم على تقوية وتنظيم عمل الجهاز المناعي، ويحمي الأكسجين للخلايا.
- ٤- الزنك: يؤخذ بمعدل ٨٠ مجم يومياً. ويجب عدم تعدي هذه الجرعة. وهو مفيد للمناعة، ويفضل استعمال جلوكونات الزنك كأقراص استحلاب.

تعليمات يجب على مريض ليجيونيوز اتباعها :

- ١- تناول أطعمة نيئة بنسبة لا تقل عن ٧٥٪، تشتمل على الخضراوات والسواكه وكذلك الخضراوات المطهوه على البخار.
- ٢- عدم تناول لأطعمه المقلية والسكر ومستجات الألبان وكذلك الدخان.
- ٣- استخدم مرطباً مازداً ليريد نسبة الرطوبة في الهواء ويحفف إفرازات الرئة.
- ٤- لا تتعرض للبرد، حيث إنه يسبب تدهور لحالة، وعليك دوماً المحافظة على جسمك دافئاً.
- ٥- استخدم مِجْدَه صغيرة دافئة أو زجاجة ماء دافئة بوضعها على صدرك ليحفف حدة الألم.
- ٦- حد قسطاً من الراحة، ولا تنعجس في ممارسة نشاطك قبل أن تماثل للشفاء.



مرض منير

Mnire Disease

مرض منير هو مرض يصيب عادة الأذن الداخلية، ويسبب طنيناً أو رنيناً في الأذن وربما ضعفاً في حاسة السمع و دوّار وفقد الاتزان والعتين والقيء. هذا المرض قد يصيب أذناً واحدة أو الأذنين معاً.

لم يعرف حتى الآن السبب الحقيقي لهذا المرض، ولكن كثيراً من العلماء يعتقدون أن سبب حدوثه هو اضطراب في عمليات التمثيل للمواد الكربوهيدراتية في الجسم، كتلك التي تحدث مثلاً في حالات هبوط السكر في الدم. ويقول علماء آخرون: ربما يعود السبب إلى نقص في تدفق الدم إلى المخ بسبب انسداد الشرايين أو بسبب قصور الدورة الدموية. وكانت هناك بعض الدلائل التي تقول: إن الحساسية والتوتر والتعرض لنصوصاء العالية وتناول الملح بكميات كبيرة ربما تكون السبب في حدوث هذا المرض.

كيف يحدث هذا المرض؟ يقول الأطباء: إن احتباس السوائل الموجودة في القنوات العظمية نصف الدائرية للأذن الداخلية تؤدي إلى زيادة الضغط، مما يؤدي إلى اضطراب في الاتزان والسمع وحدوث بوبات من الدور والعتيان والقيء أيضاً قد يحدث. كما أن احتباس السوائل أثناء مدة ما قيل الحيص في السيدات وحالات الحساسية وانقباض الاوعية الدموية، التي تعذي الأذن الداخلية قد يكون له علاقة بمرض منير. ويقول بعض الخبراء: إن استخدام بعض الأدوية والتدخين ومتلازمة المفصل الصدغي الفكي قد تكون مرتبطة بالمرض.

علاج مرض منير

يعالج مرض منير بالأدوية العشبية والمكملات الغذائية

أولاً: الأدوية العشبية

١- الآس البري الشائك Butcher's Broom



الآس البري الشائك: نبات معمر دائم الخضرة، يصل ارتفاعه إلى نحو متر. ذو أزهار بيضاء مخضرة وعناقيد حمراء لامعة. الجزء المستخدم من النبات كل أجزاء النبات الهوائية والموجودة تحت سطح الأرض. يحتوي الآس البري الشائك على جلوكوزيدات صابونية، وأهم مركب في هذه المجموعة هو الروسكوجينين والنيوروسكوجينين. وهذه المركبات ذات بنية كيميائية شبيهة بالبنية لكيميائية لمركب الديوسجينين الموجود في الأنعام

البري (Dioscorea). يستخدم نبات الآس البري الشائك لمقاومة احتباس السوائل وتحسين الدورة الدموية، وله فائدة كبيرة في مرض منير. ويوجد في محال الأعذية الصحية يؤخذ كبسولة واحدة مرتين في اليوم.

٢- الجنكة Ginkgo biloba



وتسمى شجرة المعبد، وهي شجرة كبيرة يصل ارتفاعها - تتميز بأوراقها القلبية الشكل وبدورها. الجزء المستخدم من النبات الأوراق والبدور. تحتوي أوراق الجنكة على فلافونيدات وجنكوليدات وبيلوباليدات. تستخدم الجنكة على نطاق واسع، حيث تقي الدورة الدموية ومضادة للربو والتشنج والالتهابات وأهم استخداماتها هي تحسين الدورة



الدموية في المخ. يؤخذ كبسولة صباحاً وأخرى مساءً، حيث يوحد مستحضر مقمن يباع في الصيدليات وفي محال الأغذية لصحية.

ثاني: المكملات الغذائية

١- المنغنيز: لقد وجد أن نقص هذا المعدن يسبب مرض منيير. يؤخذ ٥ مجم يومياً، وتؤخذ مفصلة عن معدن الكالسيوم إن كان يستخدم.

٢- بيكولينات الكروم: يحافظ بيكولينات الكروم على مستوى السكر في الدم، الذي يرتفع غالباً مع هذا المرض.

٣- الأحماض الدهنية الأساسية: يقوم هذا المستحضر بتصحيح اضطرابات الهضم. يؤخذ حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٤- حبيبات الليسيثين: تقوم بجمدية خلايا المخ وتحسن وظائفه. يؤخذ بمعدل ملعقة كبيرة ثلاث مرات في اليوم قبل الأكل.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١ حافظ على لوجبات التي تقلل مستوى السكر في الدم لمدة أسبوعين. وإذا شعرت بتحسن فعليك أن تستمر على هذه الوجبات.
- ٢ ابتعد عن الدهون والأطعمة المقلية في أي زيت والسكريات والملح وأي شيء يحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشوكولاته والحواير والمثته.
- ٣ تعرف إلى نوع الطعام الذي يسبب لك حساسية، ثم اتركه تماماً.



مسمار القدم والجسأة

Corns and Calluses

مسمار القدم هو تفلط لامع وصلب لحرء صغير من البُشرة، يصفط هذا المروز أو النشوء الفليط على طبقة الجلد الداخلية، وينسب في جعلها رقيقة وهشة، يعرف بعض العامة بنؤلول القدم. تحدث مسامير القدم بسبب الصفت والاحتكاك، ولذلك فإن مسامير المدم كثيراً ما تتموضع فوق مفاصل أصابع القدمين للأشخاص الذين يرتدون أحذية لا تناسب أقدامهم. لكن مسامير القدم قد تتكون في أي مكان من الجسم، حيث يحدث الصفت والاحتكاك أذى في لبشرة. ومسمار القدم اللين يوجد عادة بين أصابع القدمين، وهنا تبقى البشرة المتعلظة لينة لأنها تغسل دوماً بالماء. ومسمار القدم بسبب ألم ووجعاً عند اللمس. كل من مسمار القدم والجسأة ينمون كرد فعل للاحتكاك أو الضغط المستمر.

علاج مسمار القدم والجسأة:

ينحصر علاج مسمار القدم والجسأة في الآتي:

أولاً: العلاج بالأودية العشبية، وأهمها الآتي

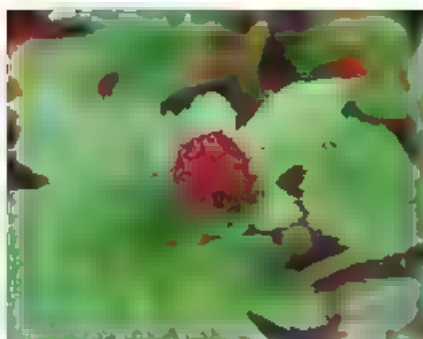
١- زيت شجرة الشاي Tea tree oil:

سبق الحديث عن زيت شجرة الشاي في علاج قرحة الأكاله، ولكن طريقة الاستعمال في هذا المرض يكون استعمالاً داخلياً.

يؤخذ كبسولة ٣ مرات في اليوم.

٢- خاتم الذهب Goldenseal:

تحدثنا عن خاتم الذهب في عدد من الأمراض في الجزء الأول من هذه الموسوعة. يوجد مستحضر مقنن من خاتم الذهب يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين في اليوم.



ثانياً: المكملات الغذائية.

١- فيتامين هـ يستخدم فيتامين هـ استخداماً خارجياً، حيث تؤخذ اللبوسه المحتوية على الزيت وتكسر وضع زيت فيتامين هـ دهاناً على المسمار ثم غطها بقطعة نظيفة أو كرة قطن ثم ارتد حو رب قطنية نظيفة واطركها لأكثر من ليلة.

٢- ملح إسبوم الدافى من معامل الملكة هيبينا توضع ضمادات من هذا الملح، حيث يعطي نتائج جيدة.

٣- الثوم امرس فص ثوم ثم اخلطه مع زيت فيتامين هـ وضعه على مسمار القدم أو الجساة واطركه لمدة ساعتين، وكرر ذلك مرتين يومياً.

تعليمات يجب اتباعها، وهي:

- ١- تجنب الأغذية المقلية واللحم والشاي والقهوة والشوكولاتة والسكر
- ٢- لا تستخدم سكينه أو أي آلة حادة لقطع المناطق لصبة لاحتمال تلوثها أو العدوى.
- ٣- تناول العصير وحضراوات نيئة لمدة ٣ أيام للمساعدة في إعاده الاتزان الحمضي/ القاعدي في جسمك.

مشكلات استئصال الرحم

Hysterectomy-Related Problem

يستأصل الرحم جراحياً عندما يكون هناك أورام ليفية وهي عادة أورام حميدة، ولكنها تسبب بعض المشكلات. وقد وجد أن نحو ٣٠٪ من عمليات استئصال الرحم التي تتم في أمريكا كانت لهذا السبب. كما أن هناك أسباباً أخرى تجعل الطبيب يقدم على عملية استئصال الرحم، وهو فرط نمو بطانة الرحم بمعدل ٢٠٪ وسقوط الرحم بمعدل ١٤٪.

هناك ثلاثة طرق لاستئصال الرحم، وهي:

١- لاستئصال الحزني وفيه ستأصل حسم الرحم فقط، دون العنق وبقية أعضاء الجهاز التناسلي الداخلي للأنتى.

٢- الاستئصال الكامل: وفيه يستأصل عنق الرحم أيضاً.

٣- الاستئصال الشامل وهو أكثر الأنواع، حيث يتم استئصال المبيضين وقتئذٍ فالأوب إضافة إلى الرحم.

تختلف الأعراض حيث تتضمن شعوراً دائماً وثقلاً بالانتفاخ ومشكلات في الجهاز البولي وسلس البول، غروره الطمث بصورة غير طبيعية، تضخماً غير طبيعي في منطقة البطن نتيجة للأورام الليفية والعقم نتيجة للأورام الليفية أو فرط نمو بطانة الرحم.

تعاني نساء اللاتي تجرّين لهن عملية استئصال الرحم من مشكلات عديدة، وتحدث أكثرها أهمية عند استئصال المبيضين، حيث تظهر مرحلة سن اليأس فجأة



ثم صاحبها من مصاعب وعدم الارتياح لحرمان لحسم فجأة من الهرمون المهم وهو الأستروجين، وقد يؤدي هذا لفقد إلى زيادة ملحوظة في خطر فقدان كتلة لعظام، وهو كثيراً ما يسبق الإصابة بهشاشة العظام وإلى زيادة في احتمال لاصابة بأمراض القلب، إضافة إلى مشكلات المهيار لبوئي وآلام المفاصل والصداع والأرق والاكتئاب والإرهاق. لقد لوحظ أنه حتى النساء اللاتي يحتفظن بالمبيضين كثيراً ما يعانين من انخفاض إفراز الاستروجين، ومن ظهور أعراض مرحلة اليأس مبكراً ويعتمد العمء أن هذا يعود إلى الإحلال بوصول الدم إلى المبيضين وقلته نتيجة لاستئصال الرحم وتعاني ٥٠٪ من السيدات اللاتي تخضعن للاستئصال الحزئي للرحم أو أكثر من مدة يأس مبكرة كما لوحظ أن هناك مشكلات أخرى وهي انخفاض الرغبة الجنسية بعد استئصال الرحم. وتقول الإحصاءات: إن ثلث النساء اللاتي يخضعن لعملية استئصال الرحم يشعرن بانخفاض شديد في رغبتهن لجنسية واستمتاعهن بالعملية الجنسية وقد تظهر قلة الرغبة لجنسية سواء تم استئصال المبيضين أم لا.

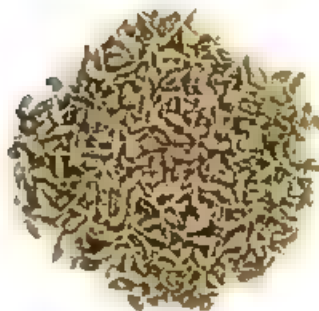
علاج مشكلات استئصال الرحم:

يتم علاج مشكلات استئصال الرحم حسب لآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية:

أهم الأعشاب المستعملة في علاج مشكلات استئصال الرحم هي:

١- اليانسون Anise:



لقد سبق الحديث عن اليانسون بالتفصيل الدقيق في الجزء الثاني من موسوعة جابر لطب الأعشاب صفحة ٥٨٥. واليانسون من النباتات الطبيعية التي تحت على إفراز هرمون الأستروجين. يوجد مستحضر مقش متوفر في

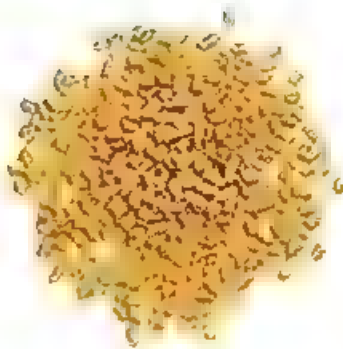
مخارن الأعذية الصحية. يؤخذ منه كيسولتان ثلاث مرات يومياً ويمكن استعمال ثمار اليانسون الموحودة بكثرة في محال العطارة حيث يؤخذ ملء ملعقة من الثمار وتغلى لمدة ٥ دقائق مع ملء كوب ماء ثم يبرد ويصفى ويشرب بمعدل مرتين يومياً.

٢- لشمر Fennel

سبق الحديث عن الشمر في عدة علاجات لأمرض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والسنوت أو الشمر يستخدم على نطاق واسع أوراقه وثماره وجذوره. يزيل المفاص ويمنع عسر الهضم ويزيل حرقة المعدة ولعلاج حالات القولون العصبي. ويحسن الشهية ويطرد الغازات، وكمشط لإقراز هرمون الأسروجين. يوحد مستحضر مقنن في محازن الأغذية لصحية يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في ليوم.



٣- الحلبة Fenugreek



تحدثنا عن الحلبة في عدة أمراض سابقة في الجزء الأول من موسوعة جابر لطب الأعشاب. والحلبة التي قيل فيها «لوعلم الناس بما في الفريكة من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً» وقال بيكلر عالم الأعشاب الإنجليزي «لوضعت الحلبة في كفة ووضعت جميع الأدوية في كفة أخرى لرجحت الحلبة بالكفة الأخرى» والحلبة تحتوي

على الأستروجين. وتستخدم الحلبة إما طازجة أو حافة، والحلبة توحد طازجة منبثة في أغلب المتاجر الكبيرة. كما يوجد مستحضر مقس من الحلبة متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان ثلاث مرات في اليوم.

٤- اليام البري Wild Yam:

سبق الحديث عن اليام البري في هذا الجزء وتعد جذوره من الأدوية لعشبة الحيدة لهذا المرض؛ حيث يعمل مهدئاً للالتهابات وآلام العضلات، يزيل عوارض ما بعد انقطاع الطمث، ويخفف كثيراً من أعراض مشكلات استئصال الرحم، يوجد مستحضر مقس متوافر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ كبسولتان بمعدل ثلاث مرات في اليوم.



٥- المرمية Sage

تحدثنا عن المرمية بالتفصيل في الجزء الثاني من موسوعة طب الأعشاب صفحة ٥٣١. كما تحدثنا عن استعمالها لعدة أمراض في هذا الجزء والجزء الأول من الموسوعة. والمرمية من النباتات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وهي مولدة للأستروجين. يوجد مستحضر مقس من المرمية متوفر في مخازن الأغذية الصحية. يؤخذ بمعدل كبسولتين ثلاث مرات في اليوم.



ثاني: المكملات الغذائية

يوجد عدد كبير من المكملات الغذائية التي يستعمل في علاج مشكلات ستنصال الرحم وأهمها ما يأتي:

١ - الكالسيوم + الماغنسيوم: يعوق الاستروجين امتصاص الكالسيوم، وهو مطلوب أيضاً لعمل الجهاز العصبي المركزي، يؤخذ ٢٠٠٠ مجم يومياً قبل النوم. أما الماغنسيوم فهو يعرر متصاص الكالسيوم يؤخذ بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً قبل النوم

٢ فيتامين هـ يقوم هذا الفيتامين بإنتاج الأستروجين يستخدم حسب إرشادات الطبيب فقط.

٣ في حالة العلاج الاستعاضى يستخدم هرمون البروجيستيرون وليس الأستروجين ويجب عدم استخدام البروجيستيرون إلا بإذن الطبيب.

تعليمات يجب اتباعها :

- ١- يجب تجنب الكافئين والمواد التي تحتوي على الكافئين مثل الشاي والقهوة والشيكولاتة والكاكاو ومنتجات الألبان واللحم والأطعمة المصنعة و السكر.
- ٢- قللي من السكر في غذائك للمحافظة على نسبة السكر في الدم والأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات والفاكهة الغنية بالألياف والأسماك ولحوم الديكة والدجاج من دون الجلد، والربادي قليل الدسم والجبن القريشي من أجل البروتين ومنتجات الصويا. ولا يؤكل أي سكر مكرر أو دقيق أبيض أو أطعمة مصنعة أو دهون مشبعة أو أعذية تحتوي على ألون صناعية أو مواد حافظة يفضل أكل عدة وجبات صغيرة في اليوم مثلاً ٦ وجبات بدلاً من الوجبات الثلاث.



مشكلات الحمل

Pregnancy Related Problems

يعد الحمل المدة التي تمتد بين عملية الإخصاب للبويضة وحتى الولادة. في هذه المدة ينمو الجنين وينصح ويصبح جاهزاً للخروج إلى الحياة بعد ٤٠ أسبوعاً، تتمص أسبوعاً أو تزيد أسبوعاً. يوجد العديد من المشكلات التي يمكن أن تحدث خلال مدة الحمل، العديد منها مثل علامات الشد وتكون الفترات التي تسبب الضيق لا غير، بينما البعض الآخر مثل الإجهاض أو النزف فإنها تشكل خطورة كبيرة.

معظم المشكلات التي تحدث أثناء الحمل تكون نتيجة للتغيرات الهرمونية التي تحدث في الجسم، أو نتيجة لنقص المواد الغذائية أو نتيجة التغير الذي يطرأ على توزيع وزن الجسم نتيجة الزيادة المصاحبة في الوزن، هذا المدخل يبين بعضاً من المشكلات شائعة الحدوث مع الحمل، ويصف بعض وسائل العلاج لطبيعية وأيضاً بعض التلميحات والمقترحات المميدة للحفاظ على صحة جيدة أثناء الحمل، ولأجل حمل وولادة طبيعيين، فإنه يجب استشارة المتخصصين والأكفاء في الرعاية الصحية والتعاون معهم سواء أكانوا أطباء أم ممرضات أم قابلات. يمكن للمرأة الحامل أن تختبر نفسها، وذلك بشراء شريط اختبار يباع في معظم متاجر الأدوية وقد أوصحت الدراسات أن اختبار الحمل الذي يجري في البيت يكون دقيقاً في نحو ٩٧.٧٧٪ فقط من الحالات، وعلى الحامل دائماً أن تستشير مقدم الرعاية الصحية لتأكيد النتائج الإيجابية يوجد على الشريط تعليمات عن كيفية إجراء التحليل الداتي في المنزل. تحدث بعض المشكلات أيضاً أثناء الحمل مثل:



١- الأرق وهو عادة شائعة الحدوث كثيراً أثناء الأسابيع الأخيرة من الحمل، حيث يصعب اتخاذ وضع مريح للنوم. ونقص فيتامين ب المركب يؤدي أيضاً إلى حدوث الأرق.

٢- الام الصلوع: تحدث هذه الآلام نتيجة الضغط الذي يسببه تمدد الرحم.

٣- ألم الظهر: ينتشر كثيراً ألم الظهر أثناء الحمل، ويكون غالباً نتيجة الخاطئة مثل لزيادة في وزن الجسم و لتأثير المرحي للعصلات لهرمون البروجسترون والتغير في مركز الوزن.

٤ ألم العصب الوركي يعد العصب الوركي أطول أعصاب لجسم، فهو ينشأ من الضفيرة العجزية أسفل الظهر، ويشق طريقه إلى أسفل خلال الحوض عبر فتحة تسمى الفتحة الوركية العظمى، ثم يسير عبر مفصص الورك إلى السطح الخلفي للفخذ. ويحدث تهيج هذا العصب كثيراً أثناء الحمل.

٥- الإمساك تعد التغيرات الهرمونية التي تحدث أثناء الحمل ذات تأثير مرغ للعصلات بما فيها عضلات القناة الهضمية. وارتفاع مستوى البروجستون في الجسم يقلل من كفاية القناة الهضمية، فتبطؤ الانقباضات الإيقاعية للأمعاء، مما يؤدي إلى حدوث الإمساك.

٦- البواسير: تحدث لبواسير كثيراً أثناء الحمل، وهناك عدد من العوامل التي تسهم في حدوث البواسير مثل الإمساك والضغط الذي يسببه الرحم مع زيادة حجم ووزن الجنين.

٧- تقلبات المزاج: وتعد شائعة أثناء الحمل، ويقول الخبراء، إنها تحدث نتيجة التغيرات الهرمونية.

٨- التبول المتكرر يعد التبول المتكرر ظاهرة طبيعية تحدث في الشهور الأولى من الحمل، ويكون ذلك نتيجة التغيرات التي تحدث في وظائف الكلى والضغط الذي يسببه تمدد الرحم وعاني كثير من النساء من تكرار التبول أثناء الليل.

٩- تقلص عضلات الساقين: تحدث تقلصات الساقين نتيجة لنقص المواد الغذائية أو عدم توافر الأكتروإينات بالإضافة إلى الضغط على الساقين بالوزن السائد.

١٠ - دوالي الساقين وهو عبارة عن اتساع الأوردة القريبة من سطح الجلد. وتختفي الدوالي بعد الولادة.

١١ - الدوخة. تحدث الدوخة خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل، وغالباً ما ينخفض معه ضغط الدم، حيث إن الرحم المتسع يضغط على الأوعية الدموية العظمى، وهذا يؤدي إلى الدوخة.

١٢ - التعرق يقوم الجسم بالمحافظة على درجة الحرارة أثناء الحمل التي تناسب الجنين وحيث إن المشي أو حتى صعود الدرج أو بدل أي مجهود يزيد من التعرق بصورة أكبر من ذي قبل.

١٣ - علامات الشد: وهي عبارة عن خطوط معوجة تظهر على البطن والشددين والأرداف والفخذين، وتكون ذات لون أحمر في البداية، ثم تتحول تدريجياً إلى اللون الأبيض. والسبب يعود إلى الزيادة السريعة في الوزن التي تحدث مع الحمل. يمكنك منع هذه الخطوط باستعمال وصمة مكونة من نصف كوب ريت ريتون الحام، وربع كوب من عصارة لصبر و ٨ كبسولات من فيتامين هـ بعد فتحها ووضع ما بداخلها مع الزيت، وكذلك ٦ كبسولات من فيتامين أ بعد فتحها ووضعها مع الخليط السابق قومي بخلط هذه المواد خلطاً جيداً وضعيه في برطمان صغير وضعيه في الثلاجة. ادهني يومياً بهذا المزيج على مواقع الخطوط في البطن والوركين والفخذين وتأكدي أنك إذا فقت بذلك يومياً فيمكنك منع ظهور هذه العلامات.

١٤ - الغازات: تظهر الغازات من لاضطرابات الهضمية وخاصة مع الحمل، وهذا شيء طبيعي.

١٥ - غثيان الصباح: يحدث الغثيان شكل عادي بين الأسبوعين السادس والثاني عشر من الحمل وهذا، طبيعي، وإن نحو ٦٠٪ من الحوامل يتعرضن لحدوث غثيان الصباح. والسبب هو استغير الذي يحصل في المرارة والتهاب البنكرياس وإفراز نسبة عالية من هرمون يسمى الهرمون البشري المشيمي المنشط للمناس، وبالأخص عند وجود أكياس في الرحم أو نتيجة للعمل المتعدد.



١٦- مشكلات الحلد: من أهم هذه المشكلات ظهور بثرات وحب شيب والعلامات الحمراء والكلف وهو بقع صغيرة داكنة اللون على الوجه، وعادة تختفي هذه التغيرات بعد الولادة.

١٧- نريف واحتقان الأنف: تسبب زيادة حجم الدم أثناء الحمل انفجار بعض الشعيرات الدموية الدقيقة في الممرات الأنفية، وهذا يؤدي إلى حدوث نريف.

١٨- نريف اللثة يرتفع مستوى هرمون الاستروجين أثناء الحمل، فيسبب تورم اللثة وجعلها أكثر ليونة من الأحوال العادية، ويزيد من توارن الدم إلى اللثة، وهذا يجعلها عادة أكثر تعرضاً لحدوث النريف والعدوى، وبالأخص مع عدم العناية بصحة الفم.

١٩- حرقة المؤ د يحدث في فم المعدة حرقة. وبالأخص أثناء مدة الحمل، وتسمى حرقة الفؤ د أيضاً. وذلك بسبب تمدد الرحم وزيادة حجمه، فيسبب ارتجاع السوائل من المعدة إلى المرئ. ولتفح حدوث ذلك تحفني تناول الأطعمة الخنة والدهنية والقهوة والكحوليات ومضادات الحموضة المحتوية على بكتريونات الصوديوم. وتجنبي الانحناء أو الرقاد لساعات طويلة، يمكنك استخدام مستحضر Acid base من إنتاج Prevail corporation، ويمكن أن يؤحد مع الأكل أو بين الوجبات.

تعليمات مهمة يجب على المرأة الحامل اتباعها. وهي:

١- التغذية الحيدة والإكثار من الخضراوات والفواكه للاستفادة من الفيتامينات والمعادن اللازمة للحمل ولجنينها. كما يجب ممارسة الرياضة ولكن بعد الاستشارة الطبية.

٢- عدم استخدام أي دواء إلا بعد رأي الطبيب لمحتص، سواء أكان هذا الدواء معيداً كيميائياً أو مستحصاً عشبياً؛ حيث إن كثيراً من الأدوية تسبب الإجهاض.

٣- استشارة الطبيب في طريقة النوم واتأكد من الأوضاع المناسبة.

٤- لا تسمع لأراء واقتراحات لصديقات أو الأقارب باستعمال خلطات عشبية معينة أو باستخدام أكل معين، وعليها دوماً تميز ما ينصح به الطبيب.

٥- إذا شعرت بخروج أي نريف مهما كان ضئيلاً أو أي سوائل فاقصدي الطبيب مباشرة.

٦- يحدث في أربعة أشهر الأول من الحمل ما يسمى بالوجع أي أن الحامل تشتهي أكل أشياء معينة من ضمنها التراب أو الحصص فعليها استشارة الطبيب في مثل هذه الحالات.

٧- الحامل تشعر بالفشاش، وخاصة في مدة لصباح، فعليها عدم أخذ أي شيء ضد الفشاش وتستشير الطبيب المختص.

٨- أزيل أي خواتم تلبسيتها، ولا تنظري، والا فسوف تضطرين إلى قطع هذه الخواتم.

٩- يجب ارتداء ملابس واسعة ومضفاصة والأحذية المحكمة المناسبة، وقد تحتاجين إلى مقاس أكبر من مقاسك الطبيعي قبل الحمل.

١٠- لا تجلسي وأنت تحملي طفلاً آخر على حجرك، حيث إن ذلك يعوق الدورة الدموية.

١١- لا ترتدي الأحذية ذات الكعب العالي، حيث إن الكعب العالي يفقد الجسم توازنه ويزيد الحمل على الظهر.

١٢- تناولي في كل يوم ما بين ٦ - ٨ أكواب من الماء أو من أي سوائل أخرى.

١٣- استخدم الرنجبيل ضد عثان الصباح، وذلك بتناول كبسولتين من المستحضر المتوفر في مخازن الأغذية الصحية.

١٤- حافظي على نظافة الجلد ولا تستعملي المكياج لو حدثت تشققات في الجلد.

١٥- تجنبى التدخين، ويفضل أن يكون ذلك قبل الحمل، حيث إن التدخين يقلل من إمداد الأكسجين للجنين، ولا يحمل الجسم يحتفظ بفيتامين ج.





مشكلات المفصل الصدغي الفكي

Temporomandibular Joint Syndrome

المفصل الصدغي هو المفصل الذي يقوم بربط العظم الصدغي (العظم الذي يقع على حاسي لجمجمة) مع الفك السفلي، وإذا حصلت مشكلة في هذا المفصل فإنه بسبب ألمها في عضلات ومفاصل الفك، ينتقل أحياناً إلى الوجه والرقبة والكتف، وربما يكون هناك صعوبة في فتح الفم، وتظهر أصوات طرقة وقرقرة أثناء عملية المضغ وتحريك المفصل وتوجد هناك أعراض أخرى مثل الصداع والدوخة ووجع الأسنان والشعور بالألم والضغط خلف العينين وصعوبة في فتح وإغلاق الفم بطريقة طبيعية. وفصل الفك يقع معروراً في وسط شبكة معقدة من العضلات والأعصاب. إن القرص العضري في الذي يعمل كوسادة لحل المفصل ربما ينزاح من مكانه أو يصبح متكللاً بسبب قوه المصع وكذلك إطباق الأسنان وحكها ببعضها، الذي يحدث توتراً وصفطاً شديداً في هذه المنطقة من الوجه، وعندما ينزاح القرص العضري من مكانه، فإنه يؤدي إلى احتكاك عظام المفصل لصدغي بعضها البعض الآخر، بدلاً من أن تنزلق بسهولة فوق بعضها البعض. وأحياناً أخرى يتسبب عدم انطباق المفصل والأسنان في منع الحركة السلسة والناعمة للمفصل.

من الأسباب الكامنة وراء متلازمة المفصل لصدغي الفكي هي الالتواء وعدم الإطباق الصحيح للفم مع حالة صرير الأسنان خاصة في الليل. كما يمكن لمتلازمة المفصل لصدغي الفكي أن ينشأ من الوضع غير الجيد وبعض العادات مثل وضع الهاتف بين الكتف والفك أثناء المحادثة، وكذلك الضربات المتكررة للفك والذقن والإصابة التي تشبه ضربة السوط، كما أن نقص سكر الدم له دور في هذه المتلازمة؛ حيث يعين الناس إلى ضغط أسنانهم أكثر عندما يخفض عندهم سكر الدم.

الفحص الذاتي للمفصل الصدغي الفكي:

لكي تعرف إذا كنت تعاني من المفصل الصدغي الفكي ضع الأصبع الصغيرة في الأذن حتى يتوقف السمع، وبعد ذلك ببطء وثبات فتح وأغلق مفصل الفك. وعند أي لحظة تشعر فيها بقرقرة أو طرقة أو ضوضاء أو طحن فإن المفصل ربما يكون غير منطبق على بعضه وينصح في مثل هذه الحالة بإجراء الفحص اللارم عند أحد المختصين من أجل علاج مفصل الفك.

علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي:

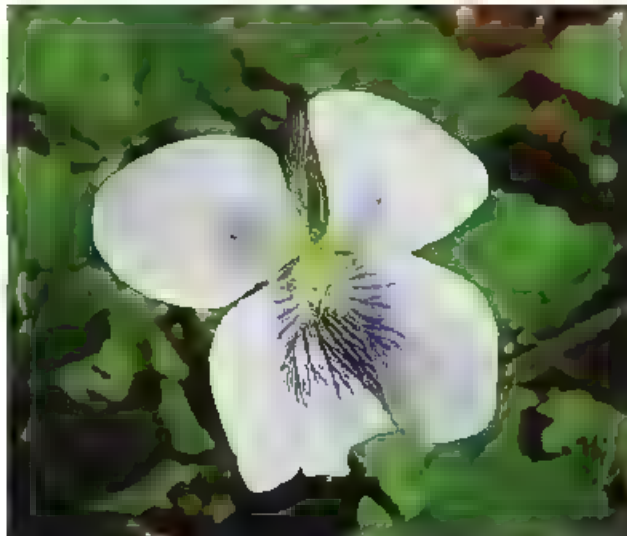
يتلخص علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي في الآتي:

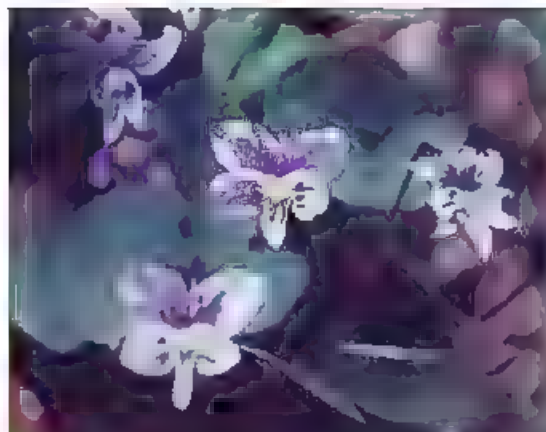
أولاً: علاج بالأدوية العشبية

أهم الأدوية العشبية في علاج متلازمة المفصل الصدغي الفكي هي:

١- البنفسج Viola:

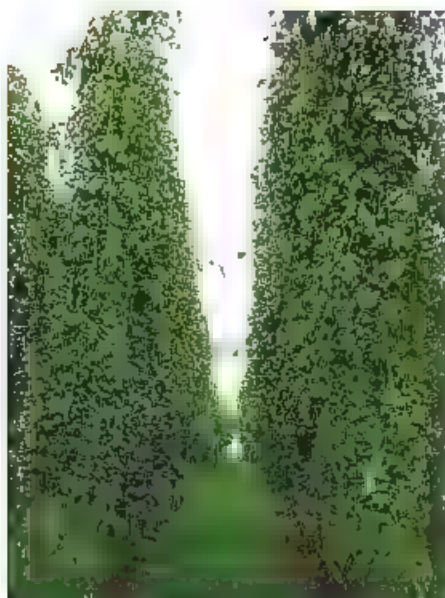
سبق لحديث عن البنفسج بشكل مفصل في الجزء الثاني من موسوعة حبيب
لطب الأعشاب صفحة ٧٨. وهو يستخدم على نطاق واسع في عدد من الأمراض (انظر
الجزء الأول).





ويستخدم البنفسج في علاج متلازمة الفصل الصدغي الفكي، حيث يعمل منه مشروب يفيد. كمهدئ للأعصاب ومضاد للتوتر. يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق الأزهار، وتضاف إلى ملء كوب ماء مغلي، وتترك لمدة ١٠ دقائق، ثم تصفى وتشرب بمعدل ثلاث مرات في اليوم.

٢- حشيشة الدينار Hops:



حشيشة الدينار نبتة معمرة متسلقة يصل ارتفاعها إلى ٧ أمتار، ويوجد منها الذكر والأنثى. يعرف علمياً باسم *Humulus lupulus* الجزء المستخدم من النبات الخاريط، الزهرية، وهي تحتوي على مواد مرة (لوبيولين وهو مولون واللوبولون وحمض الفكريانتيك)، كما تحتوي على زيت طيار، الذي يشتمل هومولين. وكذلك تحتوي على فلافونيدات وكذلك حموض العفص متعددة الفينوليك، ومواد للأستروجين واسباراجين. تستخدم

حشيشة الدينار على نطاق واسع، حيث تستخدم منبهة لجهاز الهضم بقوة وتريد الإفراغات المعدية وغيرها من الإفراغات الأخرى. بينت الأبحاث أن لحشيشة الدينار تأثيراً

مرضى العضلات المساء ومفعولاً مولداً للأستروجين، وتثبط الجهاز العصبي المركزي. يوجد مستحضر مقلد متوفر في محازن الأغذية الصحية يؤخذ كسولتان يومياً

٣ تركيبة امختاردين المسماة Valerian Blend & Sp:

من إنتاج So.aray Products يؤخذ هذا المستحضر لمكافحة التوتر.

ثانياً: المكملات الغذائية:

أهم المكملات الغذائية المستخدمة في علاج متلازمة المفصل الصدغي العنقي وأهمها الاتي:

١- مساعد الإيزيم Qio: يدعم مد الأنسجة المصابة بالأكسجين، يؤخذ ٦٠ مجم يومياً أو حسب إرشادات الطبيب.

٢- ل- تيروسين: هذا الحمض الأميني يحسن النوم، ويخفف الاكتئاب والقلق. يؤخذ بمقدار ٥٠٠ مجم يومياً على معدة حافية عند النوم، يؤخذ معه ماء أو العصير ولا يؤخذ مع الحليب. يؤخذ معه ٥٠ مجم من فيتامين ب٦، ٥٠٠ مجم من فيتامين ج، وذلك من أجل امتصاص أفضل.

٣- فيتامين ب المركب: هذا الميتمين يعمل مضاداً للتوتر، ويفصل المستحضر الذي يؤخذ تحت اللسان، وذلك من أجل امتصاص أفضل. يؤخذ بمعدل ١٠٠ مجم ثلاث مرات يومياً.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

١- تجنب الأطعمة التي تؤدي إلى التوتر الشديد مثل كل المنتجات التي تحتوي على سكر، والسكر نفسه وكل منتجات الدقيق الأبيض والكوكا كولا ورفائق البطاطس والقطاثر والأطعمة السريعة.

٢ استلق على ظهرك عند النوم حتى تعطي ظهرك وكتفك وعضلات رقبتك كثير من الراحة تجنب أن تميل رأسك إلى الأمام بزوايا حادة عند القراءة أو مشاهدة تلفاز.

٣- تحنّب مضغ اللبان، وكذلك تحنّب لأطعمة التي تحتاج إلى مضغ كثير كاللحم الأحمر.

٤- تناول خضراً معدلة بالبخار الخفيف والفواكه الطازجة والأسماك البيضاء والدسك الرومي و لدجاج العادي منزوع الجلد والأرز البني والخبز واللس.

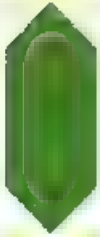


مشكلات النمو

Growth Problems

نمو مبكر يسمى الكائن البشري أثناء نموه المبكر «المصغرة»، وتنمو المصغرة ببطء، وحينما يبلغ عمره نحو شهرين، يصبح طول المصغرة نحو ٤سم فقط، ولكنها تأخذ شكل الإنسان حيث تكون الأجزاء كلها حيدة التكوين، ولكن الرأس يكون كبيراً بالمقارنة مع الجذع والأطراف. وفي هذا الوقت، تصبح المصغرة مكتملة النمو معروفة باسم «الحين»، وعندما يبلغ الحين سبعة أشهر يكون وزنه نحو ٩.٠ كيلوجرم، وقبل الولادة مباشرة بين ٥,٨٤=٣سم، وكلما اقترب موعد الولادة تنمو الأجنة بمعدل غذية في السرعة.

معدل النمو يعتمد على التوازن بين معدل تكوين الجسم ومعدل الهدم، ويحدث معدل تكوين الجسم السريع أثناء الجزء الأول من حياة الطفل، حيث إن معدل البناء يريد بدرجة كبيرة على معدل الهدم، وينمو الأولاد والبنات بأقصى سرعة في أثناء العامين الأولين من حياتهم. ثم يصبح معدل نموهم أنطاً تدريجياً حتى يصلون إلى سن البلوغ وتنمو الأولاد والبنات في مدة المراهقة ولدة سنتين تقريباً بسرعة مفاجئة. وهذا ما يسميه بعض الناس بتفجر المراهق في النمو الطولي. وعلى الرغم من أن المراهقين هم الذين يظهرون هذا التفجر في الطول؛ حيث إن العمر الذي يبدأ والمدة التي يستمر فيها تختلف باختلاف الأشخاص. ويظهر الأولاد المراهمون هذا التفجر في النمو بين عمري ١٢-١٤ سنة، وتتراوح الزيادة التي يكتسبونها في الطول ما بين ١٠-٣٠سم، ولكن ربما يحدث أسرع معدل للنمو بين الأولاد في أي وقت بين عمري ١٢ و١٧ سنة. وعادة ما يبدأ تفجر نمو المراهقة في البنات مبكراً بنحو سنتين عن الأولاد، وأقصى معدل للنمو عندهن يقل بعض الشيء عن أقصى معدل نمو الأولاد، والنساء



عادة أقصر من لرحال، وبصفة رئيسة سبب هذا الاختلاف في تفجر نمو المراهق وحتى مدة المراهقة يتساوى متوسط الطول عند البنات والأولاد تقريباً.

معدلات النمو تختلف بين بعض الأطفال بسرعة وينمو آخرون ببطء، وبعض الأشخاص لديهم عظام ثقيلة وكبيرة، ويزنون أكثر من ذوي العظام الصغيرة والخفيفة، ولذلك فإن حداث الطول والوزن والعمر ليست بالضرورة مؤشراً جيداً عما ينبغي أن يكون عليه وزن الطفل. وتشير الدراسات إلى أن حجم جسم الإنسان يزداد على مدى الزمن، والبيدلة المدرعة التي كان يلبسها الفرسان في العصور الوسطى صغيرة جداً بالنسبة للشخص العادي اليوم. ومن عام ١٨٧٦ م. إلى عام ١٩٧٦ م. على سبيل المثال ازداد متوسط طول الذكور ذوي الالتي عشر ربيعاً في الولايات المتحدة الأمريكية بنحو ١٠ سنتيمتر، وعلى أي حال، تشير الإحصائيات إلى أنه من المحتمل أن يكون الأمريكيون قد وصلوا إلى أقصى إمكانية للنمو لديهم. وإن اتجاه الزيادة في الطول قد وصل إلى نهايته في الولايات المتحدة.

العمر الهيكلي ينمو الأطوال ويضعون بمعدلات مختلفة ولذلك ما يعين العلماء العمر النضجي بدلاً من العمر الزمني، أو السنوي للأطوال في نموهم. وغالباً ما يقوم الأطباء النمو على أساس نمو عظام الهيكل العظمي. وإذا كان الأطوال ينمون ببطء، فيمكن أن يكون عمر كل واحد منهم في الحقيقة ست سنوات، ولكن تركيبهم العظمي ربما يصل إلى تراكيب طفل الخامسة وربما يستمر العمر الهيكلي لبعض الناس لذين ينصجون في وقت متأخر أقل من أعمارهم الحقيقية حتى يصلوا إلى مرحلة البلوغ. وربما تسبب أمر من معينة تأخراً في نمو عظام. ويستطيع الأطباء أن يحددوا درجة هذا التأخر أو البطء بتحديد عمرهم الهيكلي.

حتى توقف الإنسان عن النمو يتوقف معظم البشر الأصحاء عن النمو في وقت ما بين عمري ١٨، ٢٠ عاماً، ولكن ربما يستمر ورنهم في الزيادة حتى يصبحوا في الأربعينيات من أعمارهم وفي بعض الأحيان يتوقف الإنسان عن الزيادة في الطول. وفي الحقيقة فإنه يبدأ في النقصان وهذا النقصان في الطول بطيء بدرجة كبيرة. وعادة ما يمر دون أن يلاحظ حتى يصل الإنسان إلى سن أكبر. وهو يحدث بتنعيم وسائل الفصاريف، التي تنمو بين عظام العمود الفقري أو عظام الظهر، ويعمل الانحناء



في العمود الفقري إلى الزيادة عند كبار السن، وينتج عن هذا مظهر الانحناء لدى الكثيرين من كبار السن، وأيضاً إلى ترايد النقصان في الطول.

العوامل التي تؤثر في نمو لاسنان ينحسب الأبناء ذوو القامات الطويلة غالباً أطفالاً طوال القامة، والأبناء قصار القامة لديهم أطفال قصار القامة. وهكذا يبدو الميل للطول أو القصر وراثياً بدرجة كبيرة. وعلى أي حال فإن الطول سمة متحركة. ويعني هذا أن الأبناء القصار يمكن أن يكون لديهم أطفال طوال القامة. وحينما يكون أحد الوالدين طويلاً والآخر قصيراً فإن الطفل إما أن يكون طويلاً وإما أن يكون قصيراً وإما أن يكون وسطاً بين الاثنين. ويحصل هذا لأن النمو الوراثي معقد. وغالباً ما تتدخل معه عوامل أخرى. وتعديل الهرمونات التي ينتجها الجسم من النمو، وتؤثر في النمو بصفة رئيسة. فإشارات لينكرياس والغدة الدرقية والغدة النخامية، وتؤثر هذه الإشارات وهي الأنسولين والثيروكسين وهرمون النمو بدرجة كبيرة في حجم الخلايا وعددها، والنقص في أي من هذه الهرمونات يمكن أن يبطئ لنمو وفي حالات المرضى الذين يعانون نقصاً في الهرمونات فإن العلاج بهرمون معين يزيد النمو.

كما أن الأطعمة لها تأثير في النمو وبعض الأطعمة بالتحديد تحتوي على مواد ضرورية للنمو. ومن أجل تحفيز النمو السليم، يجب على الشخص أن يأكل غذاءً متوازناً يحتوي على السروتينات والمعادن والفيتامينات وكذلك السكريات والدهنيات والنشويات. وهناك عوامل أخرى يمكن أن تؤثر في النمو، فالتدريبات يمكن أن تقوى نمو العضلات، والخمول يمكن أن يبطئ النمو. وتعيق النمو الأمراض السارية أو العدوى. ويمكن أن يؤثر فيه أيضاً التوتر والاضطرابات العاطفية.

ويكون هناك مشكلات في النمو، وهذا يحدث عادة عندما تقشل الغدة النخامية في العمل كما ينبغي. تورع الغدة النخامية هرموناتها إلى أجزاء الجسم المختلفة بما فيها هرمون النمو الذي يحث العضلات والعظام على النمو في الأطفال. ويمكن لزيادة إفراز أو قصور إفرازه أن يؤدي إلى شذوذ في النمو. فإفراز القليل منه يسبب القزامة، بينما يؤدي إفراز الكثير منه إلى نمو الجسم بصورة مبالغ فيها ينتج عنها يذان وقدمان. وهناك ضحاح بصورة غير طبيعية. وتنتج بعض حالات اضطراب وظائف الغدة النخامية عن نمو ورم في الغدة.



من المشكلات الأخرى للنمو في الغدة الدرقية في العمر بشكل طبيعي. كما أن الغدة النيموسية، حيث إن صرر في هذه الغدة قد يؤثر على نمو الطفل. ويتأخر ويكون الطفل أكثر عرضة للإصابة بالعدوى. كما أن التغذية تلعب دوراً مهماً مؤثراً في نمو الأطفال. وإن مرض الكواشيور كور Kwashiorkor وهو مرض نقص البروتين والسعرات يؤدي بدوره إلى نمو الأطفال ببطء. وإلى أن تكون مقاومتهم للمرض ضعيفة. ويكثر ذلك بين الفقراء في الدول النامية. كما أن وجود كمية كبيرة من الرصاص وهو معدن سام تسبب مشكلات في النمو، ويمكن إجراء تحليل للشعر لمعرفة نسبة هذا المعدن في جسم الإنسان. كما أن مشكلات سوء الامتصاص مثل مرض البطني أو الأحشاء Celiac disease يسبب مشكلات للنمو. حتى وإن كان الغذاء متوافراً بكمية كافية.

علاج مشكلات النمو: تعالج مشكلات النمو بالمكملات الغذائية مثل:

- ١- زيت كبد الحوت، يحتوي زيت كبد الحوت على هيتاميني أ، د المطلوبين للنمو الطبيعي والأنسجة والعظام القوية. يستخدم زيت كبد الحوت حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٢- أحماض الدهنية الأساسية: تستعمل هذه الأحماض من أجل النمو الطبيعي. يستخدم العلاج حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.
- ٣- البرسيم الحجازي Alfalfa مصدر قيم للقيتايمينات والمعادن والمواد الغذائية الأخرى، التي تميز عمل الغدة النخامية بشكل سليم، ويمكن تناوله في صورة أقراص أو كبسولات أو يمكن أكله طازجاً.
- ٤- عشب البحر: مهم جداً لاحتوائه على عنصر اليود الذي يشكل نقصه مشكلة في النمو. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر أو يمكن استخدام كبسولة واحدة في اليوم.
- ٥- L-أورنثين يساعد هذا الحمض الأميني على تحفيز إفراز هرمون النمو. لا يستخدم إلا تحت إشراف الطبيب.
- ٦- الزنك ارتبط نقص هذا المعدن بمشكلات النمو، تستخدم عادة أقراص جلوكونات الزنك.



مشكلات سن اليأس

Menopause Related Problems

هو وقت من حياة المرأة تنتهي عند الدورة الشهرية فتعرض النساء لانقطاع الحيض الذي يسمى سن اليأس أو الإياس، خلال مدة تقع بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والخمسين من العمر. كما يتفاوت طول انقطاع الحيض، إذ تنتهي لدورة الشهرية عند بعض النساء فجأة، بينما تتناقص تدريجياً عند ساء أخربات خلال عدة أشهر أو سنوات قبل توقفها. كما قد يصعب انقطاع الحيض عند مجموعة ثالثة نزييف غير منظم أو مفرط، لا يحدث انقطاع الحيض إلا عند الإناث من البشر، وكثيراً ما يسمى تغير الحياة. ينشأ انقطاع الحيض عن تغيرات في هرمونات، التي تقررها الغدة الخامية أو المبيضان، والمبيضان عضوان يفرزان البويضات اللازمة للتناسل. وعند انقطاع الحيض يتوقف إفراز البويضات. هاكتمال انقطاع الحيض يعني نهاية سنوات إنجاب المرأة، وتخشى بعض النساء من أن انقطاع الحيض سيؤدي بهن إلى فقدان الاهتمام بالجماع،

بينما يرى بعضهن أن استمتعتهن قد يردد بعد انقطاع الحيض، لأنهن لا يخشين من حمل. تقترب بانقطاع الحيض مشكلات جسدية وعاطفية عديدة. وأكثر الأمراض الجسدية شيوعاً التهيجات الجسدية المباشرة، التي تسمى الفورات الساخنة، وتشمل الأعراض الأخرى الرخفات الباردة، وحفاف الحلد، وفقدان الذاكرة، وصدع الحاد، وزيادة الوزن ومن أخطر الأعراض الجسدية لانقطاع الحيض المتأخر، فقدان نسيجة العظام، وهي الحالة التي تعرف باسم تخلخل لعظام. أما المشكلات العاطفية فتشمل القلق والاكتئاب، وحدة الطبع، وقد تحدث بعض الأعراض الجسدية



والعاطفية نتيجة للتغيرات الهرمونية لانقطاع الحيض. كما يحدث بعضها بسبب كبير السن أو من مشكلات كانت موجودة قبل انقطاع حيض. من الممكن التخلص من كثير من الأعراض بالمعالجة باستخدام أدوية تؤخذ بالفم تحوي الهرمون الجنسي. هورمونات المبايض أو البروجسترون، غير أن في هذا العلاج بعض المخاطر. ولهذا يجب أن يكون تحت إشراف الطبيب.

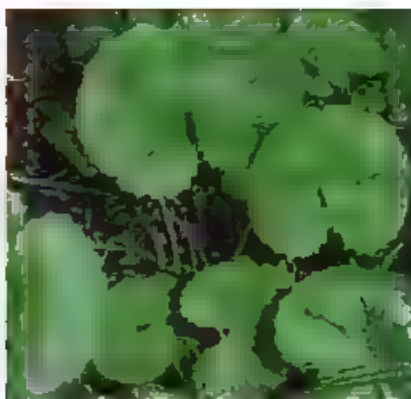
ويجب أن نعرف أن سن أسس لا يعد مرضاً على الإطلاق. إنما هو عملية طبيعية في حياة المرأة. وعلى قدر نظر المرأة إلى هذه المدة من عمرها يكون قدر ما تستطيع أن تفعله لمواجهة أعراض هذه المدة.

علاج مشكلات سن اليأس:

ينقسم علاج مشكلات سن اليأس إلى الآتي:

أولاً: العلاج بالأدوية العشبية، وأهمها الآتي

١- قصعة الماء الهندية *Gotu Kola*:



وهي تعرف كذلك بسرة البحر الهندية. وهي نبتة زاحفة تصل إلى ارتفاع ٥٠ سم، ذات أوراق مروحية الشكل. تعرف علمياً باسم *Centella asiatica* الجزء المستخدم من النبات جميع الأجزاء الهوائية، التي تحتوي على صابونينات ثلاثية التربينويد، وتشمل أسياتيكوسيد، وبرايموسيد، وتانكونوسيد.

كما تحتوي على فلويدات مثل هيدروكوتيلين ومواد مرة مثل فلارلين. تستعمل قصة الماء الهندية على نطاق واسع، فهي علاج هندي قديم، وتستخدم حالياً في العرب على نطاق واسع، تستعمل مقوية ومنظمة لمشكلات الحلد والاضطرابات لهضمية، مدرة معتدلة للسول، كما أنها تخفف من الهبات الساخنة وحضاض المهبل ولاكتئاب، وتزيد النشاط والرغبة الجنسية. وتقوي الذاكرة و لدورة الدموية فعلة ضد لصدع بوحده مستحضر مقن متوفر في مخازن الأغذية الصحية على هيئة كبسولات يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.

٢- حشيشة الملوك الصينية Chinese Angelica:

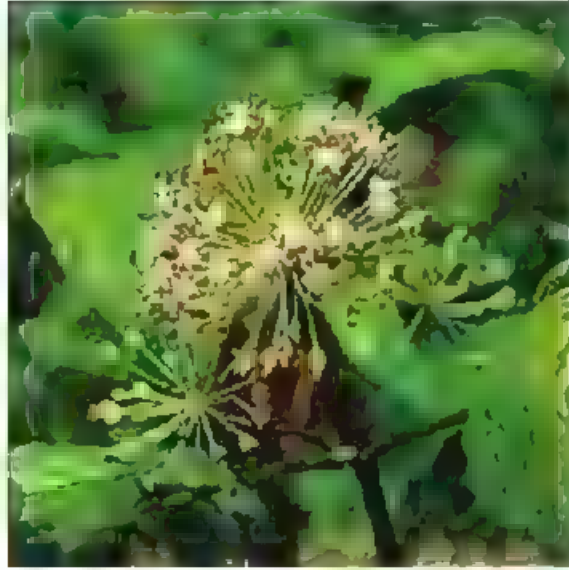


نبته معمرة مفتحة قوية، يصل ارتفاعها إلى مترين، ذات أوراق خضراء زاهية وسيفانها جوفاء، تحمل أزهاراً بيضاء إلى صفراء في محامح في نهاية الأغصان تشبه المظلة. تعرف علمياً باسم *Angelica sinensis*. الجذر المستعمل من النبات الجذوم، الذي يحتوي على كومارينات وريت طيار، يشمل فتاليد أكبوتيليدين وليفوستيليد وترينيات أحادية نصمية وكارفاكروول. كما يحتوي على فيتامين ب١٣ وبيتا ستيرول. تستخدم حشيشة الملوك على نطاق واسع، فهي العشبة القوية الرئيسة للحالات التي تعاني منها النساء. تتناولها ملايين النساء يومياً كمقو ومشط وتقوي الدم وقد أثبتت الأنجاث أن حشيشة الملوك تساعد في تنظيم تقلصات الرحم ويتميز الجذوم بكونه مضاداً حيوياً طبيعياً جيداً. تخفف من الهبات الساخنة

وحفاف المهبل والاكنتاث لدى النساء في سن الأس. يوحد مسنحضر مقن متواهر في مخازن الأعذية الصحية. يؤخذ منه كبسولتان ثلاث مرات يومياً.



٣- الجنسنج السيبيري Siberian Ginseng



الجنسنج السيبيري عشب معمر يصل ارتفاعه إلى ٣ أمتار ، يحمل أوراقاً كل ورقة تضم ما بين ٢٧- وريقات مسنفة. يعرف علمياً باسم *Eleutherococcus senticosus*، الجزء المستخدم من النبات لحذور التي تحتوي على الوتيروزيدات وبيرودينات القينيل وليفنانانات وكومارينات وسكريات ومتعددات لسكريد وصابونينات ثلاثية التربينويد وجليكانات، يستخدم الجنسنج السيبيري على نطاق واسع، فهو يستخدم لعلاج الكرب، وهو مفو ومنبه، ويحمي الجهاز المناعي، ويخفف الاكتئاب، ومولد للأستروجين وتخفيف الأرق. يوجد مستحضر مقن منه متوافر في مخازن الأدوية الصحية يؤخذ بمعدل كبسولتين مرتين يومياً.

٤- الشمر Fennel



نبات عطري معمر يصل ارتفاعه إلى متر ونصف المتر، ذو أوراق ريشية خضراء داكنة، وخيم من الأزهار الصفراء الصغيرة وثمار بيضوية محددة. يعرف النبات علمياً باسم *Foeniculum vulgare*، الجزء



المستخدم منه الثمار والزيت العطري والأوراق والحدور تحتوي ثمار الشمر على زيت طيار، يشمل الأنثول والمثكون والميثيل تشافيكول كما تحتوي على فلاهونيدات وكومارينات مثل البيرغبتين كما تحتوي على ستيرويدات. يستخدم الشمر على نطاق واسع لتفريج انتفاخ البطن، وتهدئ ألم المعدة، وتببه الشهية، ومدررة للبول، ومضاد للالتهاب، ومضاد لتطبل البطن وانتفاخه وفي علاج حصي الكلى. ويعد الشمر من أفضل الأدوية العشبية أماناً للأطفال، حيث يمكن أن يستعمل صد المفص والتسنين المؤلم عند الرضع ويدير لحليب للأم المرضع. كما يساعد على تخفيف الورد، والشعر مثير لهرمون الإستروجين، يوجد مستحضر مقن متوافر في محارن الأعذية الصحية. يؤخذ منه كبسولة واحدة ثلاث مرات يومياً.

ثانياً: المكملات الغذائية

يوجد عدد من المكملات الغذائية يمكن استخدامها، ومن أهمها الآتي.

- ١- زيت زهرة الربيع: يستخدم مهدئاً وصد الهبات الساخنة ومهماً لإنتاج هرمون الإستروجين. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.



٢- فيتامين هـ يستخدم هذا الفيتامين لتحقيق الهبات الساخنة وكثير من أعراض مشكلات سن اليأس. يفضل استخدام المستحلب ليسهل تمثيله، ويكون أكثر أماناً عند الجرعات الكبيرة. الجرعة تبدأ من ٤٠٠ وحدة دولية يومياً. ثم ترفع الجرعة تدريجياً حتى تصل إلى ١٦٠٠ وحدة دولية يومياً.

٣- الكالسيوم و الماغنسيوم: يخفف كل من الكالسيوم و الماغنسيوم العصبية والتهيج ويحميان ضد فقد العظام. يؤخذ الكالسيوم بمعدل ٢٠٠٠ مجم يومياً و الماغنسيوم ١٠٠٠ مجم يومياً.

٤- مركب الفلدريات المتعددة يحافظ على لتوازن الهرموني يستخدم حسب إرشادات الطبيب أو حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

٥- Meno-Fem Prevail- يحوي هذا المكمل حاماً - أوريزانول الموجود في زيت نخاله الأرز، وهو يسيطر على الأعراض المتعبة لسن اليأس. يستخدم حسب التعليمات المدونة على عبوة المستحضر.

ثانياً اسخدم بعض الهرمونات في علاج مشكلات سن اليأس

١- الإستروجين يحافظ على لتوازن الهرموني عند المرأة، وأساساً على مستوى الإستروجين ليكون إلى حد ما قريباً من مستواه قبل سن اليأس وبالإضافة إلى تخفيف الأعراض السابقة لسن اليأس وكذلك فإن الإستروجين يحمي من الأعراض الخطيرة لنقص الإستروجين. ومن مساوئ استخدام الإستروجين كعلاج هو حدوث أنواع معينة من السرطان.

٢- البروجسترون: قد يكون استعمال هرمون البروجسترون أكثر أماناً من استخدام هرمون الإستروجين، ويعد هرمون البروجيسترون الطبيعي على هيئة كريم يوصع في المهبل طريقة جيدة لهذا الغرض.

تعليمات مهمة يجب اتباعها:

- ١ - أكثر من الأطعمة النيئة وحذي المكملات الروتينية للمحافظة على مستوى السكر ثابتاً. استعملي العسل الأسود والبروكلي وسمك السلمون والسردين والأسماك البيضاء وعشب البحر. وتعتدي عن المنتجات الحيوانية الأخرى. وتجنبي منتجات الألبان عند الزبدي منخفض لدهون.
- ٢ - تجني الكافئين الموجود في القهوة والشاي و شيكولاتة والكافو والمثّة والحور، وكذلك الأطعمة المقلية والحساء الدافئ والمشروبات الساخنة.
- ٣ - استبدلي الملح بمسحوق الثوم والبصل عند الطهي، حيث إن الملح يزيد من إخراج الكالسيوم عن طريق الكلى.
- ٤ - لعلاج الحكة في المهبل استخدمى كريم فيتامين هـ.
- ٥ - إذا كان الجماع مؤلماً فجربي استخدام هلام أوراقي الصبار أو زيت فيتامين هـ لمقاومة جفاف المهبل.
- ٦ - تجنبي التوتر بقدر الإمكان.





مشكلات الذاكرة

Memory Problems

يخبرنا بعض الناس وخاصة من كبار السن أن هناك بعض المشكلات الذهنية، وأن هناك تشوشاً في الذاكرة، قد تكون هذه المشكلة ناتجة عن نقص في التغذية إن أول ما أنصح هؤلاء الناس هو ضرورة تناول حبوب كاملة، حيث إن تلك الحبوب تحتوي على كميات متنوعة من الفيتامينات والمعادن، التي يحتاجها الجسم، وسوف تتدهش عندما تعلم أن حالة عدد كبير من هؤلاء الأشخاص تتحسن بمجرد أن يلبوا احتياجاتهم الغذائية، ويوماً بعد يوم يتوصل الباحثون إلى ما يثبت هذه الحقيقة، عندما لا يحصل الناس على كميات كافية من عناصر غذائية معينة، فإن مستوى أدائهم الذهني ينخفض، بل إن مجرد عدم شرب كمية كافية من الماء يمكن أن يتسبب في تشوش لذهن، تقول الدكتورة سوزان الأساذ المساعدا في جامعة ويسكنسون في ماديسون أن آلية الشعور بالعطش تضعف مع التقدم في العمر، ومن ثم عندما تكون أحسامنا بحاجة إلى الماء لا نشعر بذلك على الفور، وأحد أعراض جفاف لجسم هو التشوش الذهني، علاوة على ذلك فإن الجسم يبدأ في امتصاص بعض العناصر الغذائية على نحو أقل فاعليه بمرور الوقت، لذا فعلى الرغم من عدم تغير احتياجك للسعرات الحرارية، فقد تكون بحاجة إلى المزيد من العناصر الغذائية لكي تحافظ على حدة قدراتك العقلية، ونحن نعلم أنه لا تترتب جميع مشكلات الذاكرة على قصور الغذاء محسب، ولكن حينما يكون كل شيء آخر سيماً، فقد يكون ما تأكله أو ما لا تأكله هو السبب في المشكلات التي تعانيها.

وإذا نظرنا إلى أهم العناصر الذي يحتاجه الإنسان للحفاظ على حدة قدراته الذهنية نجد أن أجسامنا تستخدم فيتامين ب ليحول الطعام إلى طاقة ذهنية، ولكي ينتج ويصلح نسيج المخ. يقول الدكتور هيرنون مارك مؤلف كتاب Reversing Memory Loss : إن النقص في تلك العناصر (فيتامين ب^١) والنياسين (فيتامين ب^٣) وفيتامين ب^{١٢} وفيتامين ب^٦ قد يؤدي إلى حثل لوظائف ذهنية، لقد وجد أن مرض الحصاب (مرض نقص فيتامين ب^{١٢}) هو أحد الأسباب الرئيسة لدخول مستشفيات الصحة العقلية. لقد أثبتت الأبحاث أنه عندما يتناول الأطفال خمسة مليجر مات من فيتامين ب^١ بدلاً من الجرعة اليومية التي تبلغ ١,٥ مليجرام فإن يحرقون درجات أعلى في اختبارات الوظائف الذهنية. و اليوم يتم تحرير مختلف أنواع الخبز والفلل والمكروبة بعنصري فيتامين ب^١ وفيتامين ب^٣، لكي يحصل معظم الناس على كميات كافية من هذه العناصر. وبذلك فقد أصبح نقص فيتامين ب^٣ نادر وبخاصة في الولايات المتحدة الأمريكية. ولكن مستويات فيتامين ب^٣ لدى كبار السن، وهؤلاء ممن يتناولون الكحوليات من الممكن أن تنخفض بشكل حاد، لدرجة قد تسبب الإصابة بمشكلات الذاكرة. واحدى أسهل الطرق للتأكد من أنك تحصل على كمية كافية من فيتامينات ب المعززة لوظائف المخ كويأ واحداً من المكروبة المعزز على سبيل المثال يحتوي على ٠,٣ مليجرام من فيتامين ب^١ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية. و ٢ مليجرام من فيتامين ب^٣ أي ١٠٪ من الجرعة اليومية. وتعد للحوم كذلك مصدراً جيداً لهذه العناصر الغذائية. حيث إن ٣ أوقية من لحم الخاصرة على سبيل المثال تحتوي على ٠,٨ مليجرام من فيتامين ب^١ أي ٥٣٪ من المقدار اليومي أما بالنسبة لفيتامين ب^٣ فتحتوي ثلاث أوقيات من صدر الدجاج على ١٢ مليجرام، أي ٦٠٪ من المقدار اليومي. لكن ليس من السهل الحصول على كميات إضافية من فيتامين ب^{١٢}، حيث يصعب على الجسم امتصاصها مع التقدم في السن. يقول الدكتور ريجلسون (بعد الخامسة والخمسين يصبح من الشائع الإصابة بالنقص في هذه الفيتامينات، وذلك بسبب التغيرات التي تحدث ببطانة المعدة). وعليه فعندما يتقدم العمر يصبح من الضروري أن نحصل على كميات أكبر من تلك الموصى بها بالنسبة لهذين العنصرين. يوجد فيتامين ب^٦ في البطاطا المشوية والموز والحمص، ولحم الديك الرومي. تعد ثمرة بطاطا مشوية واحدة الجسم ٠,٤ ملجم من فيتامين ب^٦ أي ٢٠٪ من الجرعة اليومية بينما تعد موزة



واحدة الجسم ٧، ٠ ملجم، أي ٢٥٪ من المقدار اليومي. أما بالنسبة لفيتامين ب١٢ فهو يوجد بالنعيم والمحار وتحتوي ٣ أوقيات من اسحم الحلي من اسهون على ٢ ميكروجرام من فيتامين ب١٢، أي ما يقرب من ثلث الجرعة اليومية. وبعد البليتوس من أغنى المصادر من هذا العنصر الغذائي، حيث إن ٢٠ أوقية من هذا السمك المطهي على البخار يمد الجسم بـ ٨٩ ميكروجرام أي ٤٨٣٪ من المقدار اليومي.

إن إحدى الطرق التي من شأنها أن تخفف من مشكلات الذاكرة هي محاولة إيصال المزيد من الدم إلى المخ، كما يقول الدكتور ريجسون. أما في حالة عدم وصول كمية كافية من الدم إلى المخ فإن كلاً من المخ والذاكرة يبدأان أداء وظائفهما بشكل أقل كفاية وعالياً ما يكون عدم وصول دم كاف إلى المخ ناتجاً عن السبب نفسه الذي يؤدي للإصابة بمرض القلب. إن أحد الأسباب الرئيسة للإصابة بمرض القلب والأوعية الدموية نسداد شرايين القلب والمخ هو كثرة لدهون وبغصة الدهون المشبعة في الغذاء. كما تقول الدكتورة نتراك (حافظ على انخفاض جرعته من الدهون المشبعة عن طريق الطهي باستخدام كميات قليلة من الزيوت النباتية عوضاً عن الربدة أو السمن الصناعي، وتقليل ما تتأوله من الأغذية الدهنية مثل المايونيز والحلوى واللحوم الغنية بالدهون). وتضيف الدكتورة نتراك (أن هناك أمراً آخر مساوياً في الأهمية، ألا وهو تناول المزيد من الخضراوات والفواكه). إن هذه الأغذية غنية بمضادات الأكسدة، وهذه المركبات تثبط آثار حزن ثبات الأكسجين الضارة، التي تسمى عادة بالجذور الحرة، وهذا الأمر مهم للغاية، لأنه عندما تدمر الجذور الحرة كولسترول البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة الصار (LDL)، فإنها تصبح أكثر لزوجة وتلتصق بجدران الشرايين.

وعندما تنجح في الموازنة بين تقليل كمية الدهون في غذائك وتناول المزيد من الفاكهة والخضروات فتضمن الحفاظ على شرايينك سليمة دون أي انسداد في الحقيقة أن هذا قد يساعدك على استعادة تدفق الدم داخل الشرايين، التي تصاب بالفعل بالانسداد. وذلك على حد قول الدكتور ريجسون.

تأثير القهوة والمشروبات والكحولية على الذاكرة :

القهوة تحتوي على الكافئين وإن تناول كمية كبيرة من القهوة وبصفة مستمرة ، حيث إن آثار التنبيه للقهوة يتلاشى في غضون سب ساعات. وعندما يزول هذا التأثير يكون هناك تشوش في الذهن. أما الخمر فيقول الدكتور مارك (أن الكحول هو أحد سموم المخ فحتى إن كنت تتبع جميع العادات الصحية ولكنك تتناول الكحوليات فإن ذلك قد يؤدي إلى تدهور شديد في وظائف الذاكرة) . في الحقيقة حتى الكميات الصغيرة من الكحول تدمر الخلايا في جزء المخ المسؤول عن الذاكرة لذلك ينصح الأطباء بالابتعاد التام عن المشروبات الكحولية للحفاظ على الصحة الذهنية





المراجع الأجنبية

- 1- The Clinician Handbook Of Natural Healing-the First Scientific Guide To The Treatment Benefits Of Herbs And Supplement's Kensington Books Corp. New York. 1997.
- 2- James A. Duke' Handbook Of Medicinal Herbs Crc Press Seventh Printing, 1989
- 3- Glenn W. Geelhoed And Jean Barilla; Natural Health Secrets. Keats Publishing Inc. , 1997
- 4- Dr. Fawzy Koth, Medicinal Plants In Libya, First Print, 1995.
- 5- W.c Evans, Trease And Evans; Pharmacognocoy 14th Edition Wb Saunders Company Ltd. 1996
- 6- David Potterton. Culper's Color Herbal, Sterling Publishing Co. Inc. 1983.
- 7- Hakim Mohammed Said , Medicinal Herbal, Vol I. Mas Printers Karachi Pakistan, First Edition, 1996
- 8- Deepak Chopra, Alternative Medicine, The Definition Guide, Celestial Arts, Berkeley, Second Edition, 2002
- 9- Donald W. Novey. Clinical's Reference To Complementary And Alternative, M. Mosby, 2000
- 10- Julia Lawle, The Illustrated Encyclopedia Of Essential Oils. Barnes And Noble, 1995.
- 11- Dan Bensky And Andrew Gamble, Chinese Herbal Medicine - Materia Medica, Lilian Lai Bensky, 1993.
- 12- T. Wallis Pharmacognocoy. London, Fifth Edition, 19.
- 13- James A. Duke And Edwards S. Ayensu Medicinal Plants Of China, Volume One, Reference Publication, Inc. 1985



- 14- James A. Duke And Edwards S. Ayensu, Medicinal Plants Of China, Vol. 2 Reference Publication, Inc. , 1985
- 15- Frantisek Severa, The Illustrated Book Of Herbs, Caxton Editions. 1998
- 16- James E. Robbers, Varro E. Tyler, Tylers Herbs Of Choice; The Therapeutic Use Of Phytomedicinals, The Haworth Press, Inc. 1998
- 17- Jean Bruneton; Pharmacognocoy - Phytochemistry Medicinal Plants; Intercept Ltd, 1999.
- 18- H. Winter Griffith, Vitamins, Herbs, Minerals And Supplements, The Complete Guide; Mj Book, New York, 1998.
- 19- Sarah Bunney, The Illustrated Encyclopedia Herbs, Their Medicinal And Culinary Uses, Chancellor Press, 1992.
- 20- Reader's Digest – Magic And Medicine Of Plants, A Practical Guide To The Science History Folklore And Everyday Uses Of Medicinal Plants, The Reader's Digest Association, Inc , 1997.
- 21- Deni Brown; Herbal, The Essential Guide To Herbs For Living, Grunni Industrie Grafiche, 2001.
- 22 Antony Atha, The Ultimate Herb Book, The Definitive Guide To Growing And Using Over 200 Herbs, Collins And Brown Limited, 2001.
- 23- Patrick Lima; Herbs, The Complete Gardener's Guide, Firefly Books, 2000
- 24- Penelope Ody; Mnh, Natural Health Complete Guide To Medicinal Herbs, A Darling Kindersley Book, Second Edition, 2000.
- 25- Roger Phillips And Nicky Fory; The Random House Book Of Herbs, Random House New York, 1990.
- 26- Frantisek Stary; The Natural Guide To Medicinal Herbs And Plants, Barnes And Noble Book. 1991.
- 27- Andrea Peirce; The American Pharmaceutical Association- Practical Guide To Natural Medicine A Stonesong Press Book, 999
- 28 Daniel P. Reid; Chinese Herbal Medicine, Shambhala Boston, 1993.
- 29- Lure Page Walker And Ellen Hodgeson Brown, Natures Pharmacy; Prentice Hall Press, 1998
- 30- Understanding Of Korean Ginseng, The Society For Korean Ginseng, Seoul, Korea, 1995.



- 31- Richard Mabey: The New Age Herbalist, Collier Book's Macmillan Publishing Company, 1984.
- 32- Jade Britton And Tamare Kircher: The Complete Book Of Home Herbal Remedies; Firefly Book's, 1998.
- 33- Claire G. Harvey And Amanda Cochrane, The Healing Spirit Of Plants, A Practical Guide To Plant Spirit Medicine, Sterling Publishing Co, Inc, 1999.
- 34- David Hoffman: The Complete Illustrated Holistic Herbal, A Safe And Practical Guide To Making And Using Herbal Reemedies, Element.
- 35- Clare Kowalczyk And William H. Hylton, Rodale's Illustrated Encyclopedia Of Herbs, Rodale Press Emmaus, Pennsylvania, 1998.
- 36- Roger Phillips And Martin Rix; The Random House Book Of Perennials Volume I Early Perennials, Random House, New York, 1991
- 37- Roger Phillips And Martin Rix; The Random House Book Of Perennials, Vol. 2 1991
- 38- Jakka Mevcar: Jakka's Complete Herb Book, Whitecap, Vancouver / Toronto, 1999.
- 39- Gerardine Holt; Complete Book Of Herbs, Henry Holt And Company, New York, 1992
- 40- A. M. Rizk, The Phytochemistry Of The Flora Of Qatar; Scientific And Applied Research Centre University Of Qatar, 1986.
- 41- Pdr For Herbal Medicines; Medical Economics Company, Montvale, New Jersey, Second Edition 2000.
- 42- Shetla Collettetes, Wildflowers Of Saudi Arabia, National Commission For Wildlife Conservation And Development, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.
- 43- J. s. Mossa, M. A. Al-yahya And I. Al-meshal Medicinal Plants Of Saudi Arabia (Volume I) Published By King Saud University Libraries Riyadh, 1987
- 44- Jaber Salem Mossa Al-kahtani; Mohammed Abdulaziz Al-yahya And Ibrahim Abdulrahman Al-meshal; Medicina Plants Of Saudi Arabia (Volume I.) The Author, 2000.
- 45- Betty A. Lipscombe Vincent, Golden Days In The Desert Wild Flower Of Saudi Arabia; Immel Publishing, 1984.



- 46- Herbal Companion, American Society Of Health – System Pharmacist 2001
- 47- C. Norman Shea y, The Illustrated Encyclopedia Of Healing Remedies, Element Books Limited 1998
- 48- Shaukat Ali Chaudhary And Abdulaziz Abbas Al-jowaid Vegetation Of Eht Kingdom Of Saudi Arabia National Agriculture And Water Research Centre. Ministry Of Agriculture And Water, Kingdom Of Saudi Arabia, 1999.
- 49- Pharmacists Letter And Prescribers Letter, Natural Medicines, Comprehensive Database, Printed In The United States Of America, 2000.
- 50- Hm Chang, Hw Yenlg, W-w Tso And A. Koo, Advances In Chinese Medicinal Materials Research, World Scientific, Singapore, 1985.
- 51- Kee Chang Hwang, The Pharmacology Of Chinese Herbs, Second Edition, 1999.
- 52- Marlyn Barrett, The Handbook Of Clinically Tested Herbal Remedies, Volume 1,2, Haworth Press, 2004.
- 53- Roy Upton, American Herbal Pharmacopoeia Design Of Composition, 1999
- 54- The Complete German Commission E. Monographs. Therapeutic Guide To Herbal Medicine, American Botanical Council, 1999.
- 55- J. D P. Graham; Cannabis And Health Academic Press, 1976, London.
- 56- The United States Pharmacopeia, The National Formulary, United States Pharmacopeial Convention , Inc., 2004.
- 57- Ann F. Walker, reader's Digest Guide To Vitamins, Minerals And Supplements readers' Digest Association Inc london First Edition 1999.
- 58- Dr. Stephen Am el; The Doctors' Book Of Home Remedies' Rodale Ltd, 2004
- 59- American Herbal Pharmacopeia And The Rapeutic Compendium' By Roy Upton, American Herbal Pharmacopeia, 2003
- 60- Schulz Hansel, Tyler, Rational Phytotherapy, Aphsicians Guide To Herbal Medicine: Third Edition , Springer, 1998
- 61- Nancy J. Turner And Adam Szczawin-ska, Common Poisonous Plants And Mushrooms Of North America: Timber Press Inc, 1997.



المراجع العربية

- ١- مايكل كاسلمان الأعشاب لعلاج الحديدة دليل النمودحي إلى أفضل دوية الطبيعة: مكتبة جرير ٢٠٠٣م.
- ٢- أحمد قدامة قاموس الغذاء والتداوي بالنباتات موسوعة غذائية صعبة عامة دار النفائس، الطبعة السادسة ١٩٩٠م.
- ٣- أمين الحضري ركي الحضري دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية مكتبة مديولي، الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.
- ٤- أمين الحضري ركي الحضري دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب والنباتات والزيوت الطبية: مكتبة مديولي: الطبعة الثانية ٢٠٠٤م.
- ٥- أمين الحضري زكي الحضري دواء لكل داء - صبعة وحمال المرأة موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبيعية. مكتبة مديولي - الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ٦- أمين الحضري ركي الحضري دواء لكل داء موسوعة العلاج بالنباتات والأعشاب والزيوت الطبية مكتبة مديولي: الطبعة الثالثة ٢٠٠٣م.
- ٧- أحمد شمس الدين التداوي بالأعشاب والنباتات قديماً وحديثاً دار الكتب العلمية - بيروت - الطبعة الثانية ١٩٩١م.
- ٨- أماند أورسل: التداوي بالفيتامينات و لمعادن أكاديميا أنترناشونال ٢٠٠٣م.
- ٩- د. فوزي طه قطب حسين النباتات الطبية رراعتها ومكوناتها الطبعة الأولى دار المربغ ١٩٨١م.

- ١٠- د. جميس إيه. ديوك: الصيدلية الخصرء اكتشافات جديدة في المعالحة العشبية
لأمراض وحالات شائعة مكتبة جرير الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.
- ١١ أندرو شوفاليه: الطب البديل التداوي بالأعشاب والنباتات الطبية: أكاديميا
أنترناشونال ٢٠٠٩م.
- ١٢ بتيلوب أودي الكامل في الأعشاب والنباتات الطبية، أكاديميا أنترناشونال
١٩٩٦م.
- ١٣- دكتور أحمد ركي في سبيل موسوعة علمية الطبعة الثانية دار الشروق
١٩٨٢م.
- ١٤- دكتور عني علي العنيمي موسوعة نباتات الإمارات العربية المتحدة في ثرات
الطب الشعبي: جامعة الإمارات العربية المتحدة: ١٩٩٣م.
- ١٥- د. حيمس ف. بالش و د. فيليس . بالشى: الوصفة الطبية للعلاج بالتغذية: مكتبة
جرير: الطبعة الرابعة ٢٠٠٤م.
- ١٦- تهاني الموسى، الغذاء داء ودواء: الطبعة الأولى: الدار العربية للعلوم
٢٠٠٢م.
- ١٧- وديع جبر لعلاح بالنباتات طبعة الأولى - دار الجيل - بيروت ١٩٨٨م.
- ١٨- د. أحمد توفيق حجازي. موسوعة العلاج بالطبيعي، دار أسامة للنشر والتوزيع:
الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ١٩- بيل غوتليب: اختيارات حديده في العلاج « الطب البديل» مكتبة جرير الطبعة
الأولى ٢٠١٢م.
- ٢٠- دكتور حسام أحمد بوفيق: العلاج الطبيعي كل المشكلات الصحية اليومية الطب
لبديل، الطبعة العربية الأولى ٢٠٠٢م الأهلية للنشر والتوزيع.
- ٢١- معسن عقيل- العلاج بالأعشاب مشهورات مؤسسة الأعلمي للمطبوعات
بيروت، الطبعة الأولى ١٩٩٧م.



٢٢- د. شاري ليبرمان وبانسي برانتج، المرشد إلى الأغذية التكميلية التي تحتاجها وجرعاتها الفاعلة. دليلك إلى ما تحتاج من فيتامينات ومعادن - مكتبة حرير. الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.

٢٣- ابن قيم الجوزية: الطب النبوي طبعة جديدة منقحة دار لكتاب الحديث - الكويت ١٩٨٨م.

٢٤- مختار سالم: الطب الأخصر - وصفات علاجية شعبية: الطبعة الأولى ١٩٨٦م.

٢٥- ليفدل كوستين الأعذية لفاعلة. أكاديميا إنترناشونال - ٢٠٠٢م.

٢٦- د. محسن الحاج: طب الأعشاب - تراث وعلم، دار صبح للطباعة والنشر والتوزيع - بيروت - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.

٢٧- د. سامي محمود: تذكرة داود: المركز العربي للنشر والتوزيع - ١٩٩٠م.

٢٨- د. سامي محمود: الصحة والعلاج في الطبيعة والأعشاب، المركز العربي للنشر والتوزيع.

٢٩- دكتور حسان قبيسي، معجم لأعشاب والنباتات الطبية، دار الكتب العلمية بيروت: الطبعة الأولى - ١٩٩٣م.

٣٠- محمد عبد الرحيم: 'عشاب ونباتات طبية يمتاؤل يدك - فوائدها والتدوي بها: الطبعة الأولى - ٢٠٠١م.

٣١- أنطوني جي. ميلر وميراندا موريس. نباتات طعار المنطقة الجنوبية بسلطنة عمان الاستخد مات لتقليديه والاقتصاديه والدوائيه مكتب المستشار لشؤون المحافظه على البيئة ديوان البلاط السلطاني سلطنة عمان ١٩٨٨م.

٣٢- العماد مصطفى طلاس المعجم الطبي النباتي، طلاس لدر سات والترجمة والنشر - دمشق - ١٩٨٨م.

- ٣٣- ميكائيل كاسنلمان: معجم النباتات الشافية - علاج لأكثر من ٢٠٠٠ مرض دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٩٧م.
- ٣٤- د. إبراهيم عبد الله العريض وسعود عبدالعزيز الفراج: النباتات البرية المأكولة: مطابع المحمس - ١٤١٨هـ.
- ٣٥- خليل عبد الغفور: التداوي بالأعشاب: دار الإسراء - عمان - الطبعة الأولى - ٢٠٠٠م.
- ٣٦- أمين الحضري زكي الحضري: دواء لكل داء - موسوعة العلاج بالأعشاب: مكتبة مديولي - ١٩٩١م.
- ٣٧- دكتور معين فهد الزغت ود. عبد الملك آل الشيخ: النباتات البرية المنتشرة في منطقة الرياض - جامعة الملك سعود، النشر العلمي والمطابع ١٤٢٠هـ.
- ٣٨- وديع جبر: الشفاء في النباتات: دار لسان العربي، بيروت: الطبعة الأولى ١٩٨٥م.
- ٣٩- دكتور صبري القباني: الغذاء لا الدواء: دار العلم للملايين، الطبعة التاسعة عشرة، ١٩٨٧م.
- ٤٠- جروس برس: الطب المجرب - التداوي بالنبات والأعشاب: دار المؤلف للطباعة والنشر والتوزيع الطبعة الأولى ١٩٩٧م.
- ٤١- ديجبرا فلوجم بروس ود. هاريس مايلوين: الدليل غير الرسمي - الطب البديل: مكتبة جبر - الطبعة الأولى ٢٠٠٢م.
- ٤٢- الملك المظفر يوسف بن عمر بن علي بن رسول الفساني التركماني تصحيح وفهرسة مصطفى السقا: المعتمد في الأدوية المفردة: دار المعرفة للطباعة والنشر، ١٩٨٢م.
- ٤٣- مختار سالم: أعشاب لكنها دواء: دار المريخ - ١٩٨٧م.

٤٤- أحمد الصباحي عوض الله: العلاج بالأعشاب والنباتات الشافية، دار اقرأ: الطبعة الأولى - ١٩٨٤م.

٤٥- دكتورة هيام شهاب: علم العقاقير - مطبعة طربين، الطبعة الثانية، ١٩٨١م.

٤٦- الدكتور أحمد جمال الدين الوراق: تكنولوجيا الزيوت والدهون: الجزء الثاني: جامعة الملك سعود - عمادة شؤون المكتبات: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٤٧- الدكتور زيدان عبدالعال: التكنولوجيا الحيوية وأفاق القرن الحادي والعشرين لحماية البيئة لتنمية زراعية متواصلة، شركة منشأة المعارف ١٩٩٧م.

٤٨- الموسوعة العربية العالمية: مؤسسة أعمال الموسوعة للنشر والتوزيع: الطبعة الثانية - ١٩٩٩م.

٤٩- د. جابر سالم القحطاني ود. سوسن السيد المصري: النباتات السامة في المملكة العربية السعودية - التعرف - الأعراض - التشخيص - الوقاية - العلاج - الطبعة الأولى ٢٠٠٥م.

٥٠- الثقافة التقليدية في المملكة العربية السعودية - الجزء ١١ (الطب والعطارة): دار الدائرة للنشر والتوثيق - الطبعة الأولى ٢٠٠٠م.

٥١- دكتور هاني عرموش: الأمراض الشائعة والتداوي بالأعشاب: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع: الطبعة الأولى - ١٩٩٢م.

٥٢- عبدالمعطي قلعجي (تحقيق): تذكرة داود في العلاج بالأعشاب، مؤسسة الإيمان دار الرشيد: الطبعة الأولى - ١٩٩٥م.

٥٣- د. أحمد طبال: معجم النباتات الشافية: دار الشمال للطباعة والنشر والتوزيع، الطبعة الأولى - ١٩٨٩م.

٥٤- د. محمد العوادات ود. جورج لحام: النباتات الطبية واستعمالاتها: الأهالي للطباعة والنشر والتوزيع - الطبعة الأولى.

- ٥٥- بول شونبرغ وفردينا فديباريس: دليل النباتات الطبية تحليل ٤٠٠ نبات، ووصفها واستخدامها: وزارة الثقافة الجمهورية العربية السورية، ٢٠٠١م.
- ٥٦- الشحات نصر أبو زيد: النباتات والأعشاب الطبية: الطبعة الأولى: دار البحار - بيروت - ومكتبة مدبولي القاهرة - ١٩٨٦م.
- ٥٧- أيمن الشريفي: كنز غني بالفوائد الصحية اسمه: الزيوت العطرية - استخدام الزيوت في العلاج والعناية بجمال المرأة: مكتبة ابن سينا للنشر والتوزيع والتصدير ١٩٩٤م القاهرة.
- ٥٨- محمد عبد الرحيم: موسوعة الأعشاب والنباتات والأغذية في القرآن الكريم. الطبعة الأولى. دار الرواتب الجامعية ٢٠٠٥م.
- ٥٩- مريم نور وكمال مرزوق: صحتك بالهنا والشفاء: دار الخيال للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٤م.
- ٦٠- البروفيسير كمال الدين حسين الطاهر: الخواص الطبية لبعض الزيوت والدهون الحيوانية. الطبعة الأولى، مطابع الفرزدق التجارية بالرياض ١٩٩٨م.
- ٦١- البروفيسير كمال الدين حسين الطاهر: التركيب الكيميائي والخواص الطبية للألبان وأفيوناتها، الرياض ٢٠٠٧م.
- ٦٢- الدكتور كمال الدين حسين الطاهر: الفوائد الطبية لعسل النحل والبصل والثوم. المجلس القومي للبحوث الخرطوم ١٩٨٣م.
- ٦٣- الدكتور هاني عرموش: النحل والتداوي بعسله وعكبره وسمه: دار النفائس للطباعة والنشر والتوزيع ٢٠٠٢م.
- ٦٤- د. عبد الرحمن النجار: الحبة السوداء بين الدين والطب: دار القبلة للثقافة الإسلامية جدة ١٩٩٢م.
- ٦٥- سليمان الأفسس الشراري: الإبل - دراسة مختصرة لأحد نجائب الإبل العربية. الطبعة الأولى: مطابع الفرزدق التجارية ١٤١١م.

٦٦- الإيل: الجزء الثالث. مجلة العلوم والتقنية: مدينة الملك عبد العزيز للعلوم والتقنية ٢٠٠٤م.

٦٧- أ.د. زغلول النجار: من آيات الإعجاز العلمي: النبات في القرآن الكريم. الجزء الخامس، مكتبة الشروق الدولية ٢٠٠٥م.

٦٨- د. عبد المنعم محمد الحفني: عالم النحل وإعجاز القرآن الكريم: هيئة الإعجاز العلمي في القرآن والسنة، رابطة العالم الإسلامي - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٦٩- د. عبد المنعم محمد الحفني: أوجه من الإعجاز العلمي في عالم النحل اللين وتركيبه الكيميائي - الحبة السوداء. هيئة الإعجاز العلمي للقرآن والسنة - مكة المكرمة ١٤٠٦هـ.

٧٠- أبو حامد الغزالي «التداوي بالقرآن - بعسل النحل - الحبة السوداء - الأعشاب والنباتات» دار الكتاب الحديث. الطبعة الأولى - الكويت ١٩٨٨م.

٧١- زياد عمران: ٤٤٤ وصفة للتداوي بالأعشاب. دار الخليج للنشر والتوزيع. الطبعة الأولى ٢٠٠٣م.

٧٢- أ.د. جابر سالم القحطاني: موسوعة جابر لطب الأعشاب: الجزء الأول والثاني: الطبعة الأولى: العبيكان ١٤٢٨هـ.

